

urbi et orbi



МЫ И МИР

Психологическая газета

ПСИХОЛОГ В КАЖДЫЙ ДОМ И ОФИС



5 Хотим ли мы перемен

8 Иркутскому театру – 30

9 Наши возможности

10 Острова памяти

14 Вакансии для психологов

15 Дефицит похвалы

МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА

РУССКИЕ КОЛЛАБОРАЦИОНИСТЫ: ДЕЛА И ЛЮДИ



Человек постоянно делает выбор. Но одно дело листать меню, выбирать себе блюдо на обед, и другое – принять жизненно важное решение, которое определит дальнейшую судьбу. Делать такой выбор трудно. Чем руководствуется человек при этом? Идет ли путем долгих и мучительных размышлений, взвешивая все «за» и «против», или действует, ориентируясь на сиюминутную выгоду? Определяют его выбор эмоции, пристрастия, интуиция? Зависит ли решение от особенностей личности человека?

Симпатии и антипатии подчас мешают быть объективными, эмоции и страсти влияют на ход наших мыслей, на принятие решения. Характер тоже определяет выбор. Одно дело, когда человек робок, неуверен в себе – и другое, если склонен к риску; одно дело, когда он самолюбив, обидчив – и другое, когда прямодушен. Решения в каждом случае будут приниматься разные.

Но если выбор в стабильное время способен радикально изменить жизнь человека, то в ситуации войны, революции, шатающейся власти или разрухи – может стать выбором между жизнью и смертью, роковым образом повлиять на судьбу, на то, какую память он о себе оставит – светлую или недобрую. В решениях, принятых в ситуации войны, будет меньше холодного анализа и больше влияния эмоциональных состояний – страха, тревоги, ненависти, отчаяния. Они определяют строй мыслей и мотивируют к принятию решения. Именно поэтому во времена перемен творится многое из того, о чем потом не любят вспоминать участники событий, не могут понять потомки, живущие в спокойное время. Не только человек познается, но и сам он познает себя в стрессовых обстоятельствах. На что он способен или не способен...

ПОДПИСКА НА I ПОЛУГОДИЕ 2018 ГОДА

Во всех регионах России идет подписка на «Психологическую газету: Мы и Мир».

Сведения о нашей газете вы найдете в «КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ». Подписной индекс нашей газеты - 24638.

На сайте МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО АГЕНТСТВА ПОДПИСК (МАП) <http://vipishi.ru/> можно выписать газету не выходя из дома.

Вы также можете воспользоваться каталогом агентства «РОСПЕЧАТЬ» (трехцветный каталог). Наш индекс в каталоге - 32842.

На электронную версию газеты (в PDF) можно подписаться на сайте издания www.gazetamim.ru

«Психологическая газета: Мы и Мир» ждет новых встреч с вами!

16+

«Только бы не было войны» – это слова людей, которые во время Великой Отечественной пережили такое, что трудно понять их детям: в чужую шкуру не влезешь. Помимо смерти, столкновения с насилием, потерь, физических и душевных страданий – они видели, чем заканчиваются порой испытания на прочность, кем становятся люди в ситуации войны, когда надо выживать.

Выбор во время войны делал одного героем сражений, другого – опорой страны, тружеником тыла, третьего мошенником или мародером, четвертого – убийцей, а пятого – предателем, которого сегодня чаще называют «коллорабационистом», а в советское время – «изменником Родины» и «пособником врага».

Историки Дмитрий Жуков и Иван Ковтун многие годы занимаются исследованиями советского коллаборационизма времен Великой Отечественной войны. В недавно вышедшей книге «Бургомистр и палач» они исследуют судьбы двух предателей – Бронислава Каминского, обер-бургомистра Локотской автономии, и Антонины Макаровой-Гинзбург, охранницы и палача локотской тюрьмы.

История отечественного коллаборационизма еще не написана, хотя это явление давно требует более пристального внимания историков, поскольку оно носило не столь ограниченный характер, как это порой представляется. Феномен Локотского окружного самоуправления – одна из страниц этой истории.

Об этом и пошел у нас разговор с Д.А. Жуковым и И.И. Ковтуном.

О Локотской «республике» много написано, созданы документальные фильмы. По мотивам этой истории сняты художественные фильмы и сериалы – «Вечный зов» и «Палач». Вкратце напомним о фактах.

В 1941 году с приходом оккупантов инициативные коллаборационисты создали в рабочем поселке Локоть (Брасовский район Орловской области, после войны – Брянской области) свою администрацию – самоуправление – сначала в рамках волости, потом района. Заручившись поддержкой командования 17-й танковой дивизии вермахта, коллаборационисты приступили к созданию гражданской администрации и полицейских органов. Были назначены бургомистр и его заместитель, которыми стали преподаватель физики из лесохимического техникума Константин Воскобойник и инженер спиртозавода Бронислав Каминский.

Летом 1942 года Локотский уезд был немцами реорганизован и включил в себя уже 8 районов, во главе которых стояли бургомистры из местных жителей. Глава Округа именовался обер-бургомистром. Население Локотского округа составляло более полумиллиона человек. «Помимо Локотской автономии, – рассказывает Дмитрий Жуков, – на территории СССР были другие аналогичные образования. Но об этом конкретном округе было доложено лично Гитлеру, и он «дал добро» на продолжение эксперимента».

В отличие от окружающих территорий оккупанты не подвергали округ разорению, поэтому уже к концу 1942 года хозяйство в нем было восстановлено: отремонтированы и заработали заводы, мастерские, электростанции, железная дорога, мельница. Власть восстановили частную торговлю, при этом предпринимателям надо было ежеквартально покупать патент в окружном финансовом отделе. Промышленные предприятия и земля в частную собственность не передавались. Крестьян объединили в земельные общества, поскольку лошадей на всех не хватало, и была необходимость в их совместном использовании. Работали школы, больницы и медпункты.

Давая автономии такому крупному национальному образованию, немцы, однако, надзирали за тем, что там происходило, и следили за исполнением возложенных на русские власти обязанностей – за сбором налогов, поставками продовольствия для войск вермахта,



обеспечением безопасности транспортных коммуникаций.

Воскобойник и Каминский были идейными противниками советской власти и уже в ноябре 1941 года провозгласили создание НСПР – Национал-социалистической трудовой партии России, вместе с единомышленниками разработали ее программу и устав. Однако их немецким покровителям не нужна была национальная политическая сила, и юридически оформить партию Каминскому позволили только в 1943 году.

В округе работала полиция, сформированы вооруженные отряды, которые были объединены в бригаду. Она получила название «Русская освободительная народная армия» (РОНА). Командование армией возложили на Каминского. Перед РОНА стояла задача борьбы с партизанами.

Хотя партизанские отряды сначала были плохо организованы и не способны наносить существенный урон противнику, однако уже 8 января 1942 года они совершили налет на Локоть. Захватить поселок или основные административные здания им не удалось, зато был убит бургомистр К. Воскобойник. Его место занял Б. Каминский. В ответ на гибель бургомистра были расстреляны 7 заложников. К практике показательных казней заложников Каминский прибегал и в дальнейшем.

Авторы пишут в книге, что «Каминский несомненно обладал лидерскими качествами, благодаря которым смог компенсировать отсутствие необходимых военных знаний. Наряду с этим стиль управления Каминского был довольно грубым... Со своими противниками обер-бургомистр расправлялся беспощадно. Весной 1942 г. по его приказу был схвачен и расстрелян председатель колхоза «Большевик». Таким же образом он расправлялся с теми, кто пытался бежать к партизанам или был связан с ними».

Бывший конезавод превратился в тюрьму, в которой содержались и захваченные партизаны. Каминский, по словам очевидцев, принимал участие в допросах и пытках пленных. Палачами тюрьмы служили охранники, в том числе Антонина Макарова, прозванная Тонькой-пулеметчицей.



Командующий корпусом охранных войск генерал Максимилиан фон Шенкендорф внимательно следил за действиями в регионе советских партизан. 1 марта 1942 года он отметил: «Зимой произошли радикальные изменения в партизанских методах борьбы. Раньше партизаны, почти без исключения, представляли собой маленькие группы, плохо вооруженные, без обученных военному делу командиров, которые после успешного нападения немедленно уходили от преследования войск. Сейчас они имеют крупные отряды под жестким военным руководством, обладают современным пехотным вооружением, в некоторых случаях даже артиллерией, и ведут бои, ничем не отличаясь от регулярных войск».

Партизанская угроза немцам с каждым месяцем возрастала, в округе появились подпольщики. Здесь оккупантам игодились подразделения РОНА, которые участвовали в карательных операциях. Бригаде не хватало офицерских кадров. По просьбе Каминского немцы предоставили в его распоряжение 30 пленных командиров РККА. По докумен-

там, переданным партизанскими разведчиками, до февраля 1943 г. РОНА состояла из 15 батальонов, сведенных в 5 полков, общей численностью до 12 тысяч человек.

В 1942 году противостояние коллаборационистов и «народных мстителей» на юге Брянщины резко обострилось. Ожесточение увеличивалось с обеих сторон: партизаны наращивали активность, их противники усиливали репрессии по отношению ко всем, кто оставался лоялен советской власти. В августе 1942 года обер-бургомистр объявил, что для лишения партизан экономической базы будут сжигаться все населенные пункты, жителей которых заподозрят в связях с партизанами, а семьи «народных мстителей» будут уничтожаться.

«Благодаря успешному развертыванию русских войск под руководством Каминского стало возможным не привлекать новые немецкие подразделения и сохранять германскую кровь в борьбе с партизанами», – отмечал командующий 2-й танковой армией генерал Шмидт. Перед Курской битвой немецкое командование провело операцию «Цыганский барон», чтобы обезопасить свои тылы от партизан. Бригада РОНА принимала в ней активное участие.

Локоть был взят советскими войсками 5 сентября 1943 года. «Согласно советским источникам, за время оккупации на территории Локотского округа были расстреляны, повешены и замучены более 10 тысяч человек, в том числе сожжены заживо 203 человека. Личным составом РОНА и полицией было полностью сожжено 24 деревни», – пишут авторы книги.

Бригада Каминского переместилась вместе с отступающими немцами в Белоруссию. Вместе с ними ушли семьи и часть местного населения (всего около 30 тысяч человек). Первой остановкой на пути РОНА стал город Лепель Витебской области, где каминцы участвовали в непрерывных боях с партизанами. Бои шли ожесточенные, немцы использовали танковые части и авиацию.

Бывший коллаборационист А.И. Катков вспоминал, что отряды Каминского «были махновского типа, но сражались хорошо. Каминский расстреливал на месте. На белорусско-польской границе начался уже чистый бандитизм... Население его терпеть не могло еще больше, чем немцев».

По сути, каминцы превратились в обычные наемные войска.

Немцы оценили эффективность подразделений РОНА. В июле 1944 года бригада вошла в ряды СС, а сам Б. Каминский был награжден Железным крестом I класса. Состоялась его личная встреча с рейхсфюрером СС Генрихом Гиммлером, ему было присвоено звание ваффен-бригадефюрера и генерал-майора войск СС. 1 августа 1944 года вышел приказ о формировании 29-й гренадерской дивизии СС РОНА.

В новом качестве дивизия показала себя во время Варшавского восстания, на подавление которого была брошена уже 4 августа. Сводный полк бригады под командованием штурмбанфюрера Ивана Фролова проявил чрезвычайную жестокость и «прославился» мародерством и насилием. Есть свидетельства, что Каминский лично вывез из Варшавы два грузовика награбленного добра.

В конце августа 1944 года при загадочных обстоятельствах Б. Каминский погибает. Несмотря на то, что немцы официально объявили, что машину Каминского обстреляли партизаны, многие уже тогда были убеждены, что его расстреляли сами немцы, а потом инсценировали нападение партизан. По одной из версий, Каминского вызвали в Лодзь, где его арестовали эсэсовцы по обвинению в грабежах, приговорили к смерти и расстреляли.

В конце октября остатки дивизии Каминского были переброшены в Силезию, где формировалась 1-я дивизия «власовской армии». В 1945 году большинство русских эсэсовцев были выданы СССР.

После войны прошел целый ряд показательных процессов над коллаборационистами: А.А. Власовым и влазовцами, казаками (самые известные среди них – генералы П.Н. Краснов и А.Г. Шкуро), над русскими эмигрантами-дальневосточниками (атаман Г.М. Семенов, К.В. Родзаевский). 30-31 декабря 1946 года в Москве состоялся закрытый процесс Военной коллегии Верховного суда СССР над восемью каминцами. Четверо были приговорены к высшей мере наказания, остальные – к различным срокам заключения.

Из биографии предателей

Как складывалась жизнь Бронислава Каминского до войны? «Каминский – этнический поляк, его родители еще до революции переехали в Петербург. Власть большевиков он воспринял нормально. Когда революция свершилась, он вступил в Рабоче-крестьянскую милицию, – отмечает Д. Жуков. – Оттуда перевелся в армию, воевал на фронтах Гражданской войны, был ранен». После демобилизации Каминский учился в химическом техникуме, а в 1930-е годы закончил Ленинградский химико-технологический институт и получил диплом инженера.

Как говорит Д. Жуков, «по разным версиям, то ли за троцкизм, то ли за политические высказывания Каминский несколько раз был исключен из партии и в конечном итоге в ходе печально известной “польской операции” в 1937 году арестован. Эту операцию чекисты проводили в соответствии с приказом НКВД и закрытым письмом “О фашистско-повстанческой, шпионской, диверсионной, пораженческой и террористической деятельности польской разведки в СССР”. Под подозрение фактически попали все советские граждане польского происхождения. Очень многих расстреляли, репрессировали. По одной из версий, именно тогда Каминского задерживали в секретные сотрудники... Он был выслан на Урал, а перед войной получил право переселиться в Центральную Россию». Так он переехал в Локоть. «Надо полагать, что именно арест и последовавшая высылка стали теми причинами, которые сделали из лояльного, в общем-то, советского гражданина непримиримого врага сталинизма», – считает Д. Жуков.

Другой персонаж этой истории – Антонина Макаровна Макарова-Гинзбург, настоящая фамилия которой Панфилова. Когда девочка пошла в школу, учительница по оплошности записала ее как Антонину Макарову, перепутав отчество с фамилией. Родители ошибку не исправили, и среди семерых детей Панфиловых появилась одна Макарова. Под этой фамилией она и получила паспорт.

Дмитрий Жуков рассказывает, что «Тонька до войны и в начале войны – типичная советская комсомолка. Ничто не предвещало ее дальнейшей судьбы. Братья и сестры выросли вполне обычными советскими гражданами, некоторые из них дослужились до высоких постов... Так что о какой-то генетической предрасположенности к насилию нельзя говорить... Она закончила семилетку, в Москве жила у тетки, поступила на завод, потом стала подавальщицей или официанткой в столовой завода имени Ильича... Окончила курсы Осоавиахима – видимо, санитарные. На этих курсах или позже в армии изучала пулемет. Началась война. Ее призвали и направили в армию в качестве санинструктора. Макаровой было присвоено воинское звание сержанта, однако на суде она упорно отрицала это, поскольку, видимо, понимала, что за нарушение присяги и дезертирство ей грозит более серьезное наказание. По ее словам, по причине слабого зрения стала работать в буфете, а потом проверять пропуска в столовую для военных. Попала в окружение под Вязьмой и в октябре 1941 года оказалась в пересыльном лагере, откуда совершила побег с военнопленным С. Федчуком на его родину, в Бра-



совский район, в соседнее с Локтем село Красный Колодец. Причем пробирались они, надо отметить, не на советскую сторону, а на оккупированную... На советской территории они подверглись бы элементарной проверке в течение нескольких дней, пополнили очередную маршевую часть и были бы отправлены на фронт. В 1941 году отношение к пленным было не таким строгим, каким станет позже... Пришли они в Красный Колодец на родину к Федчуку, где у него жила семья. Он устроился на работу в полицию, она обратилась – возможно, по чьей-то подсказке – к замначальника полиции Г.М. Иванину, бывшему майору РККА, окруженцу, москвичу – ее земляку. По воспоминаниям, Антонина внешне была интересной женщиной и стала его любовницей». Накануне нового 1942

года Макарову привлекли к облаве на партизан, она была вооружена наганом и пулеметом «Максим». По ее словам, она участвовала в трех карательных операциях. Потом Григорий Иванин стал начальником Локотской окружной тюрьмы и взял туда Тоньку охранником. Макарова отправилась на новую работу со своим пулеметом. Это важный факт: вряд ли она не задавалась вопросом, зачем ей в тюрьме пулемет. Скорее всего, Антонина знала, что будет выполнять функции экзекутора, готовилась к массовым расстрелам из пулемета.

Историки склоняются к тому, что именно Г. Иванин «медленно подводил Макарову к роковой черте. Это его вина. Интересно, что его самого после войны не расстреляли. Когда в 1947 году его судили, в СССР отменили смертную казнь,

и он получил 25 лет лагерей. А потом был амнистирован, освобожден и, никому не нужный, был помещен в дом-интернат для престарелых и инвалидов, где не выдержал мук совести и повесился в 1969 году»...

«Психологическая подготовка» будущего палача заняла всего пару недель. По словам Макаровой, она присутствовала в камерах во время допросов и вместе с другими полицейскими ходила смотреть на расстрелы. «Впервые я расстреляла в поселке Локоть четырех человек в начале лета... Мне приказал расстрелять этих людей начальник тюрьмы Иванин Григорий. Лично мне он сказал: “Пойдешь с пулеметом на то место, где расстреливают”. Я согласилась, так как мне некуда было деться, потому что в противном случае меня тоже могли расстрелять»... Смертные приговоры в тюрьме исполняли не менее двух десятков тюремщиков, Макарова была рядовым экзекутором. Всего в овраге, расположенном недалеко от конезавода, за время оккупации расстреляли около 2 тысяч человек. На совести самой «Тоньки-пулеметчицы» – смерть 168 узников, в уничтожении которых ее обвинили на суде, однако она признала вину в убийстве 114 человек. «Всего было 8 расстрельных эпизодов, некоторые из них носили массовый характер. Были показательные казни, на которые приглашали немецких и венгерских генералов, чтобы они могли посмотреть на курьез – как девушка расстреливает осужденных из пулемета», – говорит Д. Жуков.

Летом 1943 года, когда немцы стали готовиться к эвакуации на Запад, Макарова тайком договорилась об отъезде с немецким ефрейтором, предлагая услуги в качестве повара. За Брестом всех русских как остарбайтеров вывезли в Германию. Антонина попала в Кенигсберг, где полтора года работала на немецком военном заводе. После освобождения города советскими войсками подверглась проверке в особом отделе. Она сообщила о себе все сведения – за исключением факта работы в Локотской тюрьме. Проверку прошла благополучно и в апреле 1945 года была направлена для прохождения дальнейшей службы в армию. После демобилизации работала в госпитале санитаркой. Там познакомилась с находившимся на излечении своим будущим мужем Гинзбургом. Молодая семья обосновалась в Белоруссии, – по иронии судьбы, в Лепеле.



Свидетель СЕРОВА Анна Алексеевна опознаёт ГИНЗБУРГ А.М. как Антонину-пулемётчицу, которую она знала в годы Великой Отечественной войны.

Несмотря на многолетние поиски, «вычислить» Макарову удалось только в 1977 году. Брат Антонины, полковник Панфилов, служивший в Министерстве обороны, собираясь в заграничную командировку, указал в анкете среди своих родственников Антонину Макаровну Макарову, проживающую в городе Лепель под фамилией мужа – Гинзбург. Во время проверки оперативники из КГБ БССР обратили внимание, что брат и сестра носят разные фамилии. Собранные данные послужили основанием к заведению дела на Гинзбург-Макарову. После кропотливой работы следователей и опознания свидетелями Гинзбург была арестована. 20 ноября 1978 года Брянский областной суд признал ее виновной, приговорив к высшей мере наказания.

Коллаборационисты: попытка анализа

В юриспруденции любого государства оценка коллаборационизму дается однозначная: это преступление, особенно если люди повернули против своего государства оружие. «Коллаборационисты наносят прямой ущерб государству, имуществу, моральный ущерб своим родным и близким», – говорит Д. Жуков.

У коллаборационизма есть социальные и психологические причины.

В психологии есть такое понятие, как идентификация. Люди идентифицируют себя со своим «Я», полом, национальностью, семьей, родом, государством... Или не идентифицируют. У них есть система ценностей: ради чего они готовы жить, а что для них второстепенно, чем можно пренебречь.

Когда государство хорошо управляется, люди уверены в своем будущем, – они идентифицируют себя со своей страной, считают правомерным делиться с ней своими доходами и защищать ее. Если же в государстве велика социальная несправедливость, или же существует конфликт между человеком и какими-то властными группами, он перестает идентифицировать себя со страной, испытывает по отношению к власти негативные чувства. В нестабильной ситуации – из-за войны или иной напасти – такой человек получает возможность реализовать свою неприязнь, вступив с властями в борьбу. По сути же получается, что он воюет со своим народом. Но причиной такого ненормального состояния могут быть серьезные ошибки, допущенные властью в управлении государством в довоенное время.

Авторы книги считают, что «жестокость и размах репрессий отчасти предопределили небывалую массовость отечественного коллаборационизма».

При этом после войны советские руководители пытались извлечь уроки из происшедшего, «понимая, что нельзя до такой степени давить народ, потому что когда давление на пружину ослабнет, она развернется в обратном направлении в самый неподходящий момент, что и вышло в первый период войны. Осознав свою ошибку, сразу после смерти Сталина они начали процесс реабилитации», – считают историки.

Другой разговор, что во время Великой Отечественной войны под оккупацией оказалось множество областей, огромное число советских граждан – до 70 млн. человек, и немало людей было так или иначе «замазано» в коллаборационизме. Ведь коллаборационисты – это не только полиция и вооруженные отряды, но и железнодорожники, учителя, сотрудники местных администраций и многие другие гражданские лица. Они не замарали свои руки кровью соотечественников, но с оккупантами сотрудничали. Поэтому коллаборационизм в целом – очень сложный феномен.

Что же касается вооруженных коллаборационистов, то «по немецким документам получается, что в рядах вооруженных коллаборационистов и тех, кто с оружием в руках воевал у немцев, со-

стояло от полутора до двух миллионов человек», – говорит Иван Ковтун.

Коллаборационисты бывают разные: «идейные предатели» и «приспособленцы», которые искали более сытой жизни в условиях оккупации. Каминский и Макарова представляют собой разные типы коллаборационистов. Если Каминский – идейный предатель, то Макарову к измене привело роковое стечение обстоятельств и приспособленчество, считает Д. Жуков.

По мнению историка, «взгляды Каминского претерпели значительные изменения: от человека, искренне симпатизирующего революции, он прошел путь до эсэсовца, полностью разделяющего национал-социалистические убеждения оккупантов. Уже к началу Великой Отечественной войны он стал идейным противником Советской власти, хотя и скрывал это. Бронислав Владиславович был амбициозным человеком, а фактически оказался на обочине жизни. Возможно, ему удалось бы сделать карьеру в советской системе, но его надежды не реализовались: в рамках советского государства он был лицом политически скомпрометированным. Более того, он стал сексотом НКВД, не разделяя сталинскую идеологию; он вынужден был «стучать» на своих знакомых. Такое положение дел не могло его удовлетворять. Поэтому приход оккупантов он воспринял с облегчением... И все люди из его окружения, которые писали манифесты Национал-социалистической трудовой партии России, издавали оккупационные газеты – были тоже идейными борцами с советским строем.

Стоит, однако, сказать, что идейных коллаборационистов было мало; фанатиков всегда очень мало – в любом обществе».

Характеризуя личность предателя Каминского, Иван Ковтун отметил, что этот человек пользовался авторитетом, «был харизматической фигурой, настоящим пассионарием. У него не было военных знаний, но он сумел организовать вокруг себя людей, в том числе и военных, и заставить созданную машину действовать под своим руководством в интересах немецкого командования».

Лично знавший Каминского редактор орловской оккупационной газеты «Речь» Соколов (псевдоним – Д. Самарин) вспоминал, что в Каминском «наблюдалась некоторая двойственность. С одной стороны, это был человек большого личного мужества и храбрости, с другой стороны, истерик. Человек несомненно одаренный, хороший организатор и талантливый военачальник, он не знал, однако, чувства меры». «По воспоминаниям одного из свидетелей, во время кровавого разгула каминцев в Варшаве он видел, как Каминский сидел в это время на балконе, держа на коленях двух девушек, и пил шампанское. Он действительно был позер», – добавляет Д. Жуков.

«С какого-то момента началась кровавая карусель. Особенно в Белоруссии, где каминцы напропалую сжигали деревни. Если на Брянщине еще нужно было заигрывать с местным населением, то в Белоруссии и Польше речь об этом уже не шла... Хотя Каминский был поляк, на завершающем этапе войны это не имело для него уже никакого значения», – рассказывает историк. Очевидно, что в конце войны, когда стало ясно, что игра проиграна, у Каминского произошел некий психический надлом, вызвавший пренебрежение мнениями других и демонстративную жестокость.

По мере отступления немецких войск на запад Каминский начал полностью ассоциировать себя с новым порядком, именно как национал-социалист. Это естественно: все глубже вовлекаясь в совместные действия с врагом, коллаборационист все больше проникается его идеями и интересами. В совместной деятельности с другими людьми у человека формируется эмоциональная идентификация с партнерами по группе,

в результате чего возникает эмпатия или даже симпатия. Содержание документов Национал-социалистической трудовой партии, официально провозглашенной Б. Каминским в 1943 году, свидетельствует о стремлении подражать НСДАП – нацистской партии Германии – и создать ее русский аналог.

И он не исключение. Американский исследователь Левин отмечает, что американцы, которые после взрывов небоскребов 11 сентября 2001 года идентифицировали себя с арабами, считали, что нападение на США оправдано, и поддерживали деятельность террористических организаций.

Типична для личности коллаборациониста и способность легко переступать через моральные запреты, установившиеся в обществе. Люди, знавшие Макарову-Гинзбург, подчеркивали, что она никогда не была отягощена моральными принципами. Кстати, как и Каминский – в 1923 году его судили за «самогонукурение». Тогда он получил год условно.

К поведению Тоньки подходит понятие «приспособленчество» – хорошее слово из советского лексикона, сейчас, к сожалению, подзабытое. Макарова была, можно сказать, «выдающимся» приспособленцем. Возможно, она обладала недюжинной интуицией, благодаря которой умудрялась буквально выцарапывать для себя выгоду в каждой ситуации.

Во время суда она постоянно апеллировала к испытываемому ею страху смерти во время войны, который якобы побудил ее поступить на работу в полицию. Возможно, здесь мы сталкиваемся не просто с хитростью. Человеку нужно согласовать свои внутренние установки и действия. Может быть, у Тоньки сформировалась установка, что она является невинной жертвой обстоятельств. Недаром она до последнего верила, что ее не приговорят к расстрелу, настолько была убеждена, что палачей, действующих по принуждению обстоятельств, наказывать не за что.

И все же попробуем представить себе мотивы поведения молодой девушки, попавшей на фронт в первый период войны. Окружение наших частей под Вязьмой, потом лагерь для военнопленных. «Их там никто не кормил, не поил, они питались мясом павших лошадей, там людоедство началось – жуткая ситуация. Задача стояла единственная: выжить», – отмечает Д. Жуков. Возможно, в лагере у нее случился какой-то психический надлом.

«Судя по показаниям Антонины, – продолжает историк, – расстрелы удовольствия ей не доставляли, она не была маньяком, заливала свои переживания водкой. Маньяку постоянно надо убивать, однако у Тоньки после войны рецидивов не было. Она, судя по всему, стала нормальной матерью, женой, на производстве ее хвалили. Судебный психиатр А.О. Бухановский выдвинул гипотезу, что в случае Макаровой имело место психотравматическое раздвоение личности, при котором человек, однако, остается вменяемым. Другой психиатр, М. Виноградов, считает, что ей хотелось убивать. «Если бы ее призвали не санинструктором, не медсестрой в армию советскую, а дали ей пулемет, она бы охотно убивала немцев». Можно частично согласиться с этим – возможно, поначалу кураж и был. И если бы ей дали пулемет на советской стороне, она с такой же охотой убивала бы немцев. Но сложилось иначе.

Война, безусловно, для любого человека – это стресс, порождающий психический надлом. Почему в РОНА оказались советские военнопленные? Многие из них не были идейными коллаборационистами, а пошли туда, чтобы жизнь сохранить. При первом удобном случае они переходили на сторону партизан, создавали подполье в немецком тылу, и многие из них потом даже не понесли наказание за факт службы немцам».

Государственная идентификация у Каминского просто не сложилась. Ведь идентификацию не меняют, как перчатки. Это не взгляды, которые способны изменяться в течение всей жизни. Собственно говоря, и принадлежность к польскому этносу не имела большой ценности для Бронислава Владиславовича, если ради личной выгоды во время войны он стал выдавать себя за фольксдойче, то есть за этнического немца. Так он хотел завоевать доверие оккупантов. Это была сознательная манипуляция. Да и участие в подавлении Варшавского восстания подтверждает, что перед поляками он не испытывал никакого пиетета.

Он хотел завоевать доверие любых властей, чтобы реализовать свои амбиции. Недаром и прозвище у него была соответствующее – «Вьюн».

Как правило, любой выбор задает тенденцию развития – событий и личности человека; тенденция сужает «коридор возможностей» дальнейшего выбора, но первое время у коллаборациониста остается шанс вернуться назад. Тому подтверждение – история Гиля-Родионова, офицера Советской Армии, примкнувшего к немцам и ставшего командиром 1-й Русской национальной бригады СС, а потом вновь перешедшего на службу к Советской власти.

Заведующий лабораторией Института психологии РАН профессор Ю.И. Александров считает, что гены связаны с поведением не напрямую, а через процесс специализации мозговых клеток (нейронов). Это позволяет понять, как из младенцев, родившихся с одной и той же «моральной грамматикой», вырастают герои и злодеи: поступки людей неосознанно изменяют работу головного мозга и всего организма, формируя личность героя или убийцы. Поэтому, к примеру, немало предателей после первого отступничества совершают цепь других измен.

Что бы ни говорили, право всегда большинство, мудрость – свойство коллективного разума. «Какова ни была реакция на преступления сталинской системы, антисоветский потенциал со временем исчерпал себя (во многом из-за непопулярных действий и карательных акций германских войск и их союзников). Немцы и коллаборационисты прилагали все новые пропагандистские усилия, чтобы стимулировать ненависть к советской власти. Но внушительных результатов на этом поприще достичь так и не удалось», – отмечают историки.

Человек, прошедший войну, видевший столько страшного, противоречивого – как ему жить дальше в ладу со своей памятью? И когда общество начинает осмыслять свое прошлое, оно дает оценки, что было хорошо, правильно, а что преступно. Победитель должен знать, что боролся за правое дело. Для этого проводились показательные судебные процессы над коллаборационистами, на это работала культура – писались книги, создавались фильмы. Конструировался миф о войне. Без расстановки акцентов, без мифов человечество просто погибло бы, плотина памяти не смогла бы сдержать пережитых эмоций, связанных с противоречивыми картинами прошлого. Однако это не значит, что темные страницы должны быть забыты. Поэтому, подводя итоги беседе, Дмитрий Жуков и Иван Ковтун отметили, что хотя коллаборационизм и неизбежен в силу особенностей человеческой природы, надо сделать все возможное, чтобы это явление не становилось таким массовым, как во время Второй мировой войны: «История должна учить – строго, объективно, без мифов, без искажения фактов, без попыток как-то приукрасить или что-то затереть, неважно, из каких соображений. Иначе в будущем мы рискуем вновь наступить на те же самые грабли».

Ольга ЖИГАРЬКОВА

Мечты о переменах по степени продуктивности иногда напоминают ожидание беккетовского Годо, который не приходит никогда. Социальные ожидания, в принципе, не слишком высоки. И, тем не менее, даже формальная смена политического цикла – повод задуматься о том, существует ли массовый спрос на перемены, и, если «да», то какие, кто и каким способом их может осуществить.

Мы ждем перемен: 83 процента

В рамках совместного проекта Московского центра Карнеги и «Левада-центра» «Мы ждем перемен» были проведены всероссийский количественный опрос и групповые дискуссии в Москве. В августе 2017 г. мнения сторонников перемен разделились поровну: 42% россиян выступают за решительные и полномасштабные перемены, еще 41% высказался за незначительные изменения и постепенное улучшение текущей ситуации.

Вопреки стандартным представлениям перемены большинством не воспринимаются как угроза – лишь 11% не хотят никаких изменений. Но вот скольконибудь четкого понимания, какие конкретные шаги необходимы для улучшения ситуации, у большинства населения нет. В обществе доминируют самые общие пожелания: чтобы жилось немного получше, чтобы зарплаты были повыше, чтобы на полках магазинов были недорогие товары. Отвечая на открытый вопрос, такие респонденты часто утверждали, что властям следует «реально помогать людям», вместо того чтобы «говорить об этом по телевизору», «набивать свои карманы» или «помогать другим странам». При этом в словах респондентов время от времени проскальзывало сожаление по поводу того, что власть бросила людей, не хочет о них заботиться.

Частые высказывания – причем отнюдь не радикальных респондентов: «Я скажу так: не повышайте пенсионный возраст, а отнимите деньги у всех наших олигархов, раздайте пенсионерам»; «Говорят, что цену реформ должен заплатить простой народ, да? А почему цену реформ не должны заплатить олигархи?»

На радикальных реформах, как правило, настаивают малоимущие слои населения. Продвинутые социальные страсти в большей степени хотели бы постепенных изменений. Самые молодые тоже хотят перемен, но меньше, чем население в целом. И поэтому вряд ли оправдывается традиционное понимание, что именно российская молодежь находится в авангарде модернизации.

Наиболее содержательные представления о смысле и направлении реформ – у москвичей. Они осознают необходимость не только развития социальной сферы, но и проведения судебной реформы; треть считает существенным улучшение качества государственных услуг и поддержку предпринимательства (что в 2 раза превышает среднероссийские показатели). Каждый пятый в московской подвыборке отметил необходимость обеспечения честных и свободных выборов.

Но в целом позиции представителей разных демографических групп очень слабо дифференцированы. Слой продвинутых граждан, способных осмысленно и содержательно высказываться о направлении преобразований, намного тоньше, чем принято считать. И только у них есть некоторое представление о необходимости политических реформ. Отдельные участники фокус-групп говорили и о «сменяемости власти», и о «независимости судов», и о «неприкосновенности частной собственности», однако внятного видения возможного плана реформ нет и здесь. Зато участники групповых дискуссий часто говорят о необходимости увеличения государственных выплат, субсидий и льгот, о контроле над ценами как адекватных мерах по достижению желаемых целей.

ХОТИМ ЛИ МЫ ПЕРЕМЕН?



Но за разговорами о необходимости государственного регулирования скрывается не только патернализм, характерный даже для представителей городского среднего класса. Скорее, это следствие неудовлетворенности текущим положением вещей при полном непонимании того, куда двигаться дальше. Плюс убежденность в том, что все-таки у государства есть неотъемлемые обязательства перед гражданами.

Что мы знаем о реформаторах

Всероссийские опросы показывают, что население практически ничего не слышало о программах Алексея Кудрина и Бориса Титова. В числе людей, способных предложить привлекательный план реформ, фамилии этих политиков называют не более 1% респондентов (а в целом до 60% россиян не могут назвать ни одного способного на это политика). Что неудивительно, так как вся дискуссия о направлении развития страны проходит мимо основной массы граждан и остается уделом профессионалов. Доклады Центра стратегических разработок публикуются в лучшем случае фрагментарно. Отголоски экспертных дискуссий если и доносятся до широкой публики, то только через СМИ, которые можно назвать независимыми, но их постоянная аудитория не превышает 10–15% населения на всю страну (больше – как раз в Москве и крупнейших городах, где ответы о содержании реформ более осмысленны).

Участники московских групповых дискуссий хотели бы видеть конкретную пошаговую программу действий, как выразился один респондент, «как табличку в Excel», не ведая, что такие программы есть и показывают их исключительно чиновникам министерств, ведомств и аппаратов разных уровней.

В столице отношение фокус-групп к Кудрину нейтральное. Однако даже условно-«либерально» настроенные респонденты очень осторожны в оценках,

главный «звон», который они слышали, им не нравится, а именно – повышение пенсионного возраста. Никаких других представлений о программе Кудрина у них нет. Самое обидное для потенциальных реформаторов – что их имена называются среди фамилий ведущих политических ток-шоу на федеральных телеканалах. В отсутствие по-настоящему содержательной общественной дискуссии по самым насущным проблемам эти персонажи становятся «властителями дум».

Есть в списке потенциальных реформаторов и Алексей Навальный. Его фамилия идет сразу за стандартным джентльменским набором официальных политиков из традиционного меню опросов «За кого бы вы проголосовали в ближайшее воскресенье?». Он популярен не только в Москве, но и в других крупных городах, а также в городах с населением от 100.000 до 500.000 жителей (т.е. он все не чисто «столичный» политик) среди продвинутых групп населения с высшим образованием, в возрасте 25–39 лет, работающих на менеджерских позициях, ежедневно пользующихся интернетом. Навального ценят не за программу, а за его активность, расследования, поездки по регионам. Для его сторонников важны не столько конкретные предложения, сколько сам факт его существования в безальтернативной политической системе.

Если не Путин, то... Путин

В обществе доминирует представление, что если кто-то и осуществит преобразования, так это, как ни парадоксально, нынешняя власть (московские фокус-группы, правда, по этому поводу выражали очевидный скепсис). Отсутствие политической альтернативы приводит к тому, что именно с Владимиром Путиным большинство респондентов связывают надежды на перемены. У президента точно было достаточно времени, чтобы изменить страну в лучшую сторону, и, тем не менее, ему многое прощается. Кроме

того, Путина «не подвинешь» – это подспудное, часто не проговариваемое ощущение авторитарного характера режима (без объяснений, без подробностей) и пассивное принятие существующих правил игры.

Модель, существующая много лет, – президент воплощает в себе надежды всех групп и слоев, он и главный либерал, и националист, и империалист, и социалист – превращает Путина в глазах многих и в главного реформатора. Создает впечатление, что это был бы наиболее желанный и удобный для всех сценарий: изменить все, ничего не меняя, ничем не жертвуя и ничем не рискуя, не прилагая никаких усилий. Власть изменится сама! Проблема лишь в том, что это все никак не происходит.

Наибольшую веру в реформаторские способности главы государства демонстрируют прежде всего те граждане, чья жизнь удалась и кто хотел бы лишь небольших перемен к лучшему. Свою роль в этом наверняка сыграл тот факт, что большая доля тех, кого в России принято относить к среднему классу, – это различного рода служащие (бюджетники, чиновники, силовики, сотрудники госкорпораций), обязанные своим благосостоянием именно государству: будучи реалистами, они не требуют невозможного – альтернативных реформаторов. Здесь, правда, есть нюанс – смешиваются фигуры реформатора и правителя.

Почем реформы

Цена реформ, безусловно, тоже волнует россиян. Они готовы к изменениям, только не за их счет и желательно без их деятельного участия. Причем парадоксальным образом основной инструмент перемен, который граждане готовы использовать, – это выборы. Разного рода гражданская активность тоже имеет значение (особенно для москвичей, у которых есть опыт гражданского сопротивления мэрии, застройщикам и проч.), но она сильно уступает участию в электоральных процедурах. Что касается возможной платы за реформы, то в наименьшей степени респонденты готовы согласиться с сокращением социальных льгот и повышением пенсионного возраста, в наибольшей – с технологическими переменами. Готовы они, например, и к соплатежам (вместе с государством) за услуги здравоохранения, но в среднем не в очень высокой степени: 28% согласны с такой схемой, 66% – нет.

Итого стремление к изменениям, быть может, не слишком четко выражено у россиян. Однако большинство граждан осознают, что без перемен невозможно не то что двигаться вперед, но даже стоять на месте.



ЕЩЕ ОДНО ДОКАЗАТЕЛЬСТВО, ЧТО БОГАТСТВО ПРОБУЖДАЕТ В ЛЮДЯХ ЭГОИЗМ

Исследователи из Калифорнийского университета проанализировали данные 1.519 человек из США. Ученых интересовали чувства и эмоции участников. Исследование показало: богатые добровольцы чаще испытывали «эгоистичные» чувства и эмоции, такие, как гордость и удовлетворение, передает «Индиен экспресс».

Менее обеспеченные люди получали больше удовольствия от отношений. Их позитивные чувства в основном связаны с другими людьми. К примеру, они испытывали любовь и сострадание. Кроме того, менее обеспеченные участники чаще замечали красоту мира вокруг них и восхищались ей.

По словам ученых, состоятельные люди стремятся к независимости и самодостаточности. А людям с низким уровнем дохода их эмоции помогают установить тесные связи с другими и справиться с менее благоприятными условиями.

rubirod.ru

ОДНО ИЗ ВАШИХ УШЕЙ ЛУЧШЕ ДРУГОГО. УЧЕННЫЕ ВЫЯСНИЛИ, КАКОЕ

Ученые-аудиологи из Обернского университета (США, штат Алабама) выяснили, что в сложных условиях и дети, и взрослые более интенсивно используют правое ухо для получения и обработки того, что они слышат. Работа исследовательской группы была основана на тестах на прослушивание, используемых для диагностики нарушений, при которых мозг испытывает трудности с обработкой услышанного. Этот метод необходим для анализа селективного внимания. Во время стандартного теста испытуемые получают разные слуховые сигналы в левое и правое ухо одновременно.

Элементами теста обычно являются предложения (например, «Она носила красное платье»), слова или цифры. Слушатели либо обращают внимание только на информацию, поступающую из одного уха, отбрасывая информацию, поступающую из второго уха («разделение»), либо воспринимают информацию, поступающую из правого и из левого уха одновременно («интеграция»).

По словам Даниэля Сачинелли, автора исследования, дети лучше понимают и запоминают информацию, которая поступает через правое ухо. Звуки, входящие в правое ухо, обрабатываются левым полушарием мозга, которое контролирует речь, развитие языка и разные виды памяти. Каждое ухо слышит отдельные фрагменты информации, которые затем объединяются во время обработки в слуховой системе.

Однако слуховые системы маленьких детей не могут сортировать и отделять информацию, поступающую одновременно из обоих ушей. В результате они в значительной степени полагаются на свое правое ухо, чтобы анализировать звуки и язык, потому что этот путь восприятия информации более эффективен.



Ученые заинтересовались, сохраняется ли такая особенность и во взрослой жизни? Чтобы выяснить это, группа ученых под руководством Сачинелли провела тестирование 41 участника в возрасте от 19 до 28 лет. Задача состояла в том, чтобы выполнить задания как на «разделение», так и на «интеграцию». При этом с каждым новым тестом ученые увеличивали количество поступающей информации.

Они не обнаружили существенных различий между эффективностью левого и правого уха, когда поток информации соответствовал обычным возможностям памяти человека. Однако в том случае, если списки перечисляемых во время теста предметов превышали расчетный объем памяти, результаты начали меняться. Объемы воспринимаемой и запоминаемой испытуемыми информации повысились в среднем на 8 процентов, когда они сосредоточились на информации, поступающей через правое ухо. У некоторых участников эксперимента правое ухо «превосходило» левое даже на 40 процентов.

«Предыдущие исследования показывают, что преимущества правого уха уменьшаются примерно к 13 годам, но наши результаты доказали, что это связано с требованиями задачи, с которой сталкивается человек. По мере взросления мы начинаем лучше контролировать наше внимание во время обработки информации в результате созревания аналитического аппарата, а также благодаря полученному предыдущему опыту. Но в старости или в результате травмы объема информации, воспринимаемой на слух, могут снижаться, поэтому нам важно понимать, какие когнитивные процессы влияют на эту способность», – сказала Аврора Уивер, член исследовательской группы Обернского университета.

Юлия Бондарь, medportal.ru

ОБУЧЕНИЕ МУЗЫКЕ РАЗВИВАЕТ РЕЧЬ

Люди, которые восприимчивы к ритму, демонстрируют более последовательную реакцию мозга на речь. Ученые считают, что обучение музыке может способствовать развитию функции восприятия речи. Ритмичное движение требует от мозга синхронизации тех частей, которые отвечают за слух и движение. Авторы работы, опубликованной в «Журнале нейронауки», решили подробнее изучить

связь координации движений и реакции на звук.

В рамках исследования ученые из лаборатории «Краус» протестировали более ста подростков-волонтеров. От волонтеров требовалось отстукивать ритм вместе с метрономом, а ученые в это время измеряли синхронность ударов. В ходе второй части эксперимента волонтеры слушали синтетический звук, регулярно повторявшийся в течение 30 минут, а ученые снимали показания энцефалограммы с



участка мозга, отвечающего за понимание звука. По наблюдениям авторов работы, чем точнее подростки отстукивали ритм в первой части эксперимента, тем острее их мозг реагировал на ритмичный звук во второй части.

«Ритм является неотъемлемой частью музыки и языка. Обучение музыке развивает чувство ритма и слуховую систему. Это, в свою очередь, укрепляет связь звук-смысл, которая так важна в речи и чтении», – поясняет доктор Нина Краус, автор исследования и руководитель лаборатории.

Специалисты российского проекта «Экология мозга» подчеркивают, что музыка также обладает лечебным эффектом. «Каждый четвертый пациент с депрессией вылечивается благодаря сочинению музыки. Создание музыкальных произведений позволяет устранить тревожность, снять стресс даже у людей с тяжелой формой депрессии. Для сравнения: посредством стандартной терапии антидепрессантами удается помочь только одному человеку из 7 – 16 пациентов», – говорит профессор Алексей Данилов, руководитель проекта «Экология мозга».

braineco.ru

СУТОЧНЫЙ РАЦИОН РОССИЯН ДОСТИГ РЕКОРДНОГО ЧИСЛА КАЛОРИЙ

Калорийность суточного рациона россиян достигла в 2016 году рекорда за последние 14 лет и составила 2.675 килокалорий: это на 16 процентов больше того, что нужно человеку в день. Такой показатель стали фиксировать в 2003 году. Тогда он составил 2.488 килокалорий и оказался минимальным за все время наблюдений до сегодняшнего дня.

Калорийность суточного рациона фиксируется в отчете Росстата о потреблении продуктов питания в домашних хозяйствах в среднем на одного члена семьи. Сейчас в суточном рационе россиян основное место занимают углеводы (341 г) и немалое количество жиров (109 г), а белки составляют всего лишь 80 граммов.

По данным Росстата, в этом году увеличилось потребление всех продуктов, кроме растительного масла (с 2005 года – 11 кг на человека в год). Потребляется больше таких продуктов, как хлеб – 99 кг на человека в год (вместо 96 кг), мясо – 88 кг (вместо 73 кг), сахар и кондитер-

УЧЕННЫЕ ВЫВЕЛИ ФОРМУЛУ ДОЛГОЛЕТИЯ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Новое исследование показало, что позитивность, упрямство и добросовестная трудовая этика могут быть ключом к долгой жизни. Ученые Университета Калифорнии и Римского университета Ла Сапиенца исследовали физическое и психическое здоровье группы из 29 пожилых итальянцев (возраст доходил до 101 года).

Оказалось, что у долгожителей имеется нечто общее, пишет «Индепендент». Так, пожилые участники имели более высокие оценки психического здоровья по сравнению с более молодыми членами их семей, чьи показания также учитывались. В частности, члены семей рассказывали, какой образ жизни ведут пожилые родственники.

Выяснилось: долгожители позитивно смотрели на мир, были довольно упрямыми, что позволяло им меньше заикливаться на мнении окружающих. Еще общие черты: долгожители предпочитали жить за городом, у них были сильные связи с семьей, религией и землей, на которой они жили.

Meddaily.ru

РЫБА ДОЛЖНА БЫТЬ КЛЮЧЕВЫМ ЭЛЕМЕНТОМ ДЕТСКОГО РАЦИОНА

Профессор Адриан Рэйн из Университета Пенсильвании настоятельно рекомендует включать в детский рацион рыбу. Как показали его исследования, дети, потребляющие рыбу минимум раз в неделю, имеют более высокий коэффициент интеллекта (на 4,8 балла выше, чем у детей, вообще не потребляющих рыбу). Также дети, имеющие в своем рационе рыбу, хорошо спят, передает «Дейли мейл». Они реже просыпаются ночью, меньше устают в течение дня и вообще их проще уложить спать.

Ранее проводившиеся исследования показали: рыба –

riaami.ru



ценный источник жирных кислот омега-3. А они важны с точки зрения роста и развития нервной ткани. Также они положительно влияют на когнитивные показатели и участвуют в выработке мелатонина, регулирующего сон.

Сообщается, что в рамках последнего исследования ученый проанализировал состояние 541 ребенка в возрасте 12 лет.

Предметом интереса было потребление рыбы в возрасте 9-11 лет. Учитывалось качество сна (опрашивали родителей), а уровень коэффициента интеллекта показали математические тесты, тесты на определение словарного запаса и понимание информации как таковой. Итог однозначен: частое потребление рыбы было связано с повышенным коэффициентом интеллекта (Ай-кью) и меньшими проблемами со сном.

Так, если потребление рыбы минимум раз в неделю давало прибавку в 4,8 балла Ай-кью, то потребление рыбы 2-3 раза в месяц добавляло 3,31 балла. Специалисты советуют включать рыбу в детский рацион как можно раньше. Если в ней нет костей, рыбу можно смело давать в возрасте 10 месяцев. К двум годам рыба должна уже прочно закрепиться в рационе.

24newsru.com

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ПОДНИМАЮТ САМООЦЕНКУ, НО СНИЖАЮТ МОТИВАЦИЮ

В своем новом исследовании, опубликованном в «Медиа сайколеджи», ученые показали, что просмотр своего профиля на странице повышает самооценку, но в то же время снижает мотивацию человека к конкретным действиям.

В своем анализе ведущий автор работы Каталина Тома использовала тест на скрытые ассоциации, чтобы оценить эффект, который оказывают социальные сети на самооценку.

В ходе теста участникам предложили подобрать положительные и отрицательные прилагательные со словом «я».

После пяти минут просмотра своей странички участники тестирования почувствовали себя уверенно, и их самооценка значительно повысилась.

В сравнении с другими тестами, тест скрытых ассоциаций невозможно подделать, потому что речь идет о таких ассоциациях, которые возникают автоматически, почти бессознательно, в связи с чем их очень тяжело подавить.

«Если у вас завышена самооценка, то вы легко и быстро сможете назвать положительные прилагательные с местоимением я, однако у вас возникнут трудности с отрицательными прилагательными, и наоборот», – объясняет Тома.

Специалисты также оценили эффект, оказываемый социальными сетями на поведение человека. Все участники должны были решить простые задачи, и одна из них – посчитать в обратном порядке определенные числа, отнимая от них семерку.

В зависимости от того, как быстро и точно участники считали в обратном порядке, исследователи смогли оценить



мотивацию хорошо решать простые задачи.

Люди, которые до начала теста «сидели» в социальных сетях, ответили на меньшее количество вопросов, в сравнении с контрольной группой. Эксперты полагают, что это связано с тем, что когда человек находится в социальных сетях, он отлично себя чувствует, у него нет никакой мотивации к тому, чтобы хорошо себя проявить, правильно решить задачу, сконцентрироваться и именно этим повысить свою самооценку, а не просмотром профиля на своей страничке.

Специалисты планируют продолжить исследование, чтобы определить, какой эффект на самооценку и поведение человека оказывает просмотр профилей других пользователей и чтение новостей в социальных сетях.

По материалам
Medical News Today
подготовил
Владислав Воротников,
Medlinks.ru

ЖИТЕЛИ РОССИИ СТАЛИ БОЛЬШЕ ЧИТАТЬ

В России значительно выросло число книголюбов, сообщает ВЦИОМ. Согласно новому опросу, в любви к чтению признаются 60 процентов россиян (против 48 процентов в 2014 году).

Доля респондентов, признающихся, что они практически не обращаются к литературным изданиям, сократилась с 36 до 15 процентов. Больше остальных читают представители самой молодой возрастной группы – от 18 до 24 лет. При этом в регионах читают больше, чем в Москве и Санкт-Петербурге.

Социологи отмечают, что рейтинг популярных источников литературы за три года претерпел существенные изменения: интернет «догнал и перегнал» книжные магазины. В частности, в глобальной сети сегодня читает (или скачивает) книги 35 процентов россиян (рост с 5 процентов в 2009 году), столько же россиян пользуются домашней библиотекой (17 процентов было в 2014 году). Приобретают печатные экземпляры сегодня 24 процента опрошенных (в 2014 году – 32). Еще столько же респондентов берут почитать книги у знакомых, друзей

и родственников. Кроме того, отмечается небольшой рост популярности библиотек: с 8 процентов в 2014 году до 13 процентов в нынешнем.

«У россиян усиливается тяга к чтению книг, и причин тому может быть несколько. Возможно, СМИ и кино не в состоянии удовлетворить растущий интерес к истории России, сильно подогретый в этом году столетием Октябрьской революции, или же россияне всерьез взялись за самообразование, не особенно надеясь на вузы и свои старые дипломы. Или же граждане обращаются к книгам, постепенно отстраняясь от телевизора, в котором в последнее время все больше негатива и насилия», – прокомментировал результаты опроса аналитик ВЦИОМ Иван Леконцев. По его мнению, при том, что рынок электронных книг, безусловно, будет развиваться, бумажные издания сохранят свою притягательность для определенного круга читателей.

По материалам ВЦИОМ,
РБК, «Интерфакса», ТАСС,
издания «Газета.ру»
www.stoletie.ru

БРАК ЗАЩИЩАЕТ МОЗГ ОТ СЛАБОУМИЯ

Ученые Великобритании установили, что между бра-

ком и слабоумием существует связь. Как оказалось, супружеские отношения оказывают благотворное влияние и на мужчин, и на женщин, которые в них состоят.

Специалисты, работающие в Лондонском университетском колледже, применили данные, собранные более чем у 800 тысяч человек, проживающих в Европе, Азии, а также Южной и Северной Америке.

Результаты исследований показали, что старческой деменции на 42 процента больше подвержены те, кто никогда не состоял в браке. У тех, кто потерял партнера и не нашел нового, этот показатель составляет 20 процентов.

Ученые связывают это с тем, что женатые и замужние, как правило, ведут более активный образ жизни. Помимо этого, такие люди правильнее питаются, а вредные привычки у них встречаются реже.

Все это благотворно сказывается на работе мозга и нервной системы. Помимо того, семейные пары заботятся друг о друге, что понижает фактор влияния стрессовых ситуаций. Немаловажно также и то, что материальный достаток людей, состоящих в браке, обычно выше, чем у одиночек.

www.facenews.ua

В КИТАЕ ЗАВЕРШАЕТСЯ СТРОИТЕЛЬСТВО ДОРОГИ ИЗ СОЛНЕЧНЫХ БАТАРЕЙ

Уже в ближайшее время в Китае завершатся работы по созданию довольно протяженного участка автодороги, покрытого солнечными батареями.

Проект реализуется в Цзинане – городе субпровинциального значения, который располагается в северо-западной части провинции Шаньдун на реке Хуанхэ. Протяженность дороги с солнечными панелями составляет около 2 километров.

Покрытие состоит из нескольких слоев. Вверху располагается так называемый «прозрачный бетон»: этот материал пропускает свет, а по структурным свойствам близок к обычному асфальту.

Под «прозрачным бетоном» расположены собственно панели с солнечными элементами, за счет которых генерируется электричество. Наконец, внизу расположена изоляционная подложка.

В настоящее время монтаж всех элементов завершен, и специалисты выполняют работы по подключению к электрической сети. Предполагается, что в перспективе подобные магистрали смогут не только обеспечивать электроэнергией объекты дорожной инфраструктуры, но и осуществлять беспроводную подзарядку проезжающих электромобилей (при условии установки необходимых компонентов системы передачи энергии). Покрытие обладает достаточной прочностью, чтобы выдержать вес грузовиков. Добавим, что первая в мире автодорога из солнечных батарей открылась во Франции около года назад. Экспериментальный участок дороги имеет протяженность 1 километр, а общая площадь солнечных панелей составляет 2.800 м. По оценкам, ежегодно дорога из солнечных батарей может генерировать энергии 280 МВт в час. Она может использоваться, скажем, для освещения городских улиц в темное время суток.

Сергей Карасев,
3dnews.ru



© Imaginechina REX/Shutterstock

Коллектив, известный не только в России, но и за рубежом, в конце 2017 года отметил свое тридцатилетие. За эти годы Городской театр народной драмы стал символом Международного театрального и кинофестиваля «Золотой Витязь». Коллектив радовал иркутян добрыми и светлыми спектаклями, концертами и площадными действиями, а также выступал во многих «горячих точках» мира. О прошлом, настоящем и будущем театра рассказывает его руководитель, заслуженный деятель искусств России, заслуженный артист России, депутат Думы города Иркутска Михаил КОРНЕВ.



«РАБОТАТЬ ВО ИМЯ ИСЦЕЛЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ДУШИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ»

Иркутский городской театр народной драмы отмечает юбилей

– Михаил Георгиевич, юбилей – хороший повод подвести итоги...

– Так сложилось, что за эти 30 лет наш коллектив стал духовно-нравственным и патриотическим центром не только Иркутска, но Сибири и даже России. По крайней мере, так считают наши коллеги. 24 ноября 2017 года состоялся большой праздничный концерт, ведь именно в этом месяце в 1987 году Иркутский облисполком учредил Театр-студию народной драмы. Тогда мы получили профессиональный статус, и нам больше не нужно было трудиться на двух-трех работах, чтобы кормить семьи, а вечером спешить на репетиции и спектакли.

А возник театр как молодежная студия в 1977 году, пройдя путь от европейской школы, площадного балагана, советской драматургии до русского народного театра. Тогда нашей целью стало глубокое изучение русской национальной культуры, как народной, так и классической.

– Как вам удавалось обходиться без помещения?

– С 1987-го по 1990 год мы жили в жестком гастрольном графике – таково было требование облисполкома. Коллектив со своими постановками, кажется, объездил все города и отдаленные поселки области. Мы были молоды и хотели всему миру доказать, что наш театр интересен. Кроме того, это был колоссальный опыт, который научил нас концентрироваться, делать свои спектакли емкими по форме и содержанию.

Тогда мы первые в полный голос заговорили о том, что есть русский народ и его великая культура. Это было время, когда люди получили возможность прочитать ранее не доступные произведения Бунина, Зайцева, Шмелева, Лескова, дневники Достоевского.

И мы открывали эти сокровищницы русского духа, которые были забыты за 70 лет советского строя. Исполняли и былины об Илье Муромце, Алеше Поповиче, казачьи и семейские песни, изучали православное церковное пение.

– Когда же вы обрели свое здание?

– В 1992 году, благодаря поддержке мэра Бориса Говорина, нам выделили здание бывшего кинотеатра «Байкал». Когда главой города стал Владимир Якубовский, мы получили деньги на ремонт, а в 2011 году сделали пристрой к зданию театра. Нынешний мэр Дмитрий Бер-

дников поддерживает театр, понимая, что наш коллектив – один из духовно-нравственных центров Иркутска.

– Когда вы возглавили театр?

– В 1995 году. Тогда было трудное время. Театр выстоял благодаря нашим актерам: заслуженным артистам России Владимиру Дейнеко, Геннадию Савушкину, Юрию Жигарькову и ушедшему из жизни Андрею Мингалеву. Еще хочу поблагодарить митрополита Иркутского и Ангарского Вадима, писателей Валентину Сидоренко и Станислава Китайского, академика РАН Рюрика Салаяева и заслуженного художника РФ Анатолия Костовского за то, что они тогда поддержали театр и меня как руководителя. С этого момента у нас началась серьезная работа. Я понял, что мы должны оправдывать свое название, потому что наш театр – о народе и для народа.

– Именно тогда театр впервые представил площадные спектакли?

– Я с удвоенной силой начал изучать историю, в итоге родилась пьеса «Яков Похабов», спектакль по которой мы показали к юбилею Иркутска в 1996 году. Было создано вертепное действо для детей «Царь Ирод» о рождении Христа, который имел огромный отклик у зрителей. Тогда Валентин Распутин договорился о выделении топлива для теплохода «Верещагин», на котором мы отправились по Байкалу, чтобы показать спектакль о Рождестве Христовом детям самых отдаленных и труднодоступных поселков на берегах Байкала. За эти постановки театр получил от Иркутской епархии премию святителя Иннокентия. Я до сих пор считаю ее самой важной нашей наградой. Хотя их уже немало, только «Золотых Витязей» пять.

– Знаю, что большим успехом пользуются ваши постановки, посвященные русским народным праздникам...

– Мы не забываем основу русского театра – русские обряды, а также православные мистерии. Поэтому в нашем репертуаре есть такие постановки, как «Русская масленица», «Сибирская свадьба», «Светлое Христово Воскресенье», «Рождество Христово». Другое направление – сохранение русской песенной культуры и создание своими руками традиционных музыкальных инструментов.

Говоря о праздниках, следует сказать, что Иркутский городской театр народной

и ставлю спектакли для детей. Это «Илья Муромец», «Иван-царевич и новый год», «Василиса Прекрасная», «Аленький цветочек» (по мотивам сказки С. Аксакова) и многие другие. Кстати, при театре много лет работает четыре детских студии, и ребята часто играют в наших спектаклях.

– Ваш коллектив выступал не только на сцене и на площадях, но и в горячих точках?

– Да, были командировки в Приднестровье, Югославию, Чечню, Косово; мы уже шесть раз приезжали в ЛНР, в том числе в Кировск – город на линии фронта. Кстати, именно так я назвал свою песню, которая решением Советом народных депутатов признана гимном Кировска, этим же решением мне присвоено высокое звание «Почетный гражданин города Кировска (ЛНР)».

– С юбилеем ваш театр поздравили многие российские звезды.

– Мы гордимся дружбой с народными артистами России, нашими друзьями: Николаем Бурляевым, который называет нас символом «Золотого Витязя», артистами Владимиром Гостюхиным и Александром Михайловым, руководителем Кубанского казачьего хора Виктором Захарченко, солистами которого мы вместе не раз исполняли песню «Встань за веру, Русская земля» на многих сценах России, а также с Анастасией и Захаром Заволокиными.

Но особенно мы гордимся, что с нами дружил Валентин Распутин, который оказал большое влияние на наше творчество. Его уроки русского искусства во многом пригодились нам, когда мы сделали инсценировку по рассказам писателя – «Изба». Проза Распутина, его идеи заставили театр подняться на новую высоту. Кстати, спектакль «Изба» стал лауреатом «Золотого Витязя», а в Иркутске билеты на него не купить за два месяца.

– Какие планы у театра?

– Работать во благо исцеления и укрепления души человеческой, с такой же самоотдачей возрождать русское национальное искусство, ведь мы уже 30 лет служим русской культуре. Будем ставить спектакли, снимать фильмы, записывать песни для наших зрителей, которых мне бы хотелось поблагодарить за преданность и ту теплоту, с какой они относятся к нашему коллективу. Мы также будем делать все возможное, чтобы наши дети не выросли «иванами, не помнящими родства», а с детства впитали в себя доброту, духовную силу и нравственную высоту родной русской культуры.

Иван СКАЗКИН

На фото – вечер 30-летия театра, спектакль «Изба» по рассказам В.Г. Распутина

Фото из архива театра народной драмы

драмы уже много лет исповедует социальное служение, помогая Церкви, общественным организациям, вооруженным силам России. Так, более двадцати лет вместе с приходом храма св. Александра Невского (инициатором и строителем которого является Театр народной драмы) мы проводим праздник Богоявления на заливе Якоби, строим ледяные церкви с куполами и проруби-иордани, где люди принимают Крещение и берут святую воду. Из года в год на праздник в течение дня приходят свыше ста тысяч человек.

При театре действуют организации «Центр русской культуры», «Киностудия «Иркутскфильм», киностудия документальных фильмов «Русский путь» и «Золотой Витязь». В 2017 году я стал членом Общественной палаты Союзного государства Россия-Белоруссия.

Мы ставим и русскую классику. Например, в нашем репертуаре есть «Ночь перед Рождеством» Н. Гоголя, «На краю» В. Шукшина, «Мороз Иванович» Ф. Одоевского, «Русские народные сказки» А. Пушкина. Я и сам пишу пьесы, которые ставит театр. Это – «Наш полк» (о подвиге Иркутского драгунского полка в Отечественной войне 1812 года), «Цесаревич Николай Александрович в Иркутске», «Святитель» (о служении св. Иннокентия Иркутского на нашей земле). Так мы совмещаем классический и народный театр. Кроме того, я пишу много музыки, стихов, песен



Мы не всегда знаем, какой подарок готовит нам день грядущий. И очень часто событие или болезнь, которое кажется нам трагичным и смертельным, оборачивается неожиданным подарком, открывающим двери в мир новых возможностей.

Сколько раз мы слышали о художниках, которые рисуют ногами, зубами и даже при помощи языка, ведь талант зависит вовсе не от того, сколько у человека рук или ног.

Но вот с глазами у всех художников, как правило, порядок, ведь рисование – это все же визуальное искусство.

Но один художник сумел сломать привычное представление – он создает свои картины, будучи слепым на оба глаза. Да, он не может видеть свои картины, зато те, кто может это сделать, приходят в настоящий восторг.

Герой этого рассказа – Джон Брамблитт – один из самых известных художников современности.

Когда Джону Брамблитту, живущему в Далласе, было немногим за тридцать, из-за осложнений, вызванных тяжелой болезнью, он потерял зрение. После чего у него началась сильнейшая депрессия, и это неудивительно: ведь дальше он не мог жить привычной жизнью, не мог читать, писать, гулять и свободно перемещаться по своему собственному дому. Он, как сам сознается, почувствовал себя

СИЛЬНЫЕ ДУХОМ: СЛЕПОЙ ХУДОЖНИК ДЖОН БРАМБЛИТТ



выброшенным в открытый океан без спасательного круга.

Но Брамблитту удалось найти в себе силы жить дальше и справиться с депрессией. Одолеть душевные переживания ему помогло искусство. Еще до потери зрения он занимался рисованием и решил воплощать свои ощущения и эмоции в картинах.

Ежедневное рисование помогало ему выразить свои чувства, давало ощущение умиротворения, гармонии и надежду.

Не поддается осмыслению – как Джон Брамблитт может создать подобное? Ведь его по-

лотна – не размытые абстрактные пятна, как можно было бы ожидать от слепого человека. Его картины – это весьма детализированные портреты, изображения человеческих фигур и эмоциональных состояний, выполненные в уникальной манере.

В чем же секрет Джона Брамблитта?

Оказывается, он использует специальную технику и специальный холст, с помощью которых в состоянии как бы разбивать свое полотно на цветовые зоны.

Масляные краски, которыми рисует Джон, также особые –

текстурные; так, после нанесения краска оставляет выпуклый след, что дает художнику возможность чувствовать пальцами границы цвета.

Слепой художник научился определять цвета красок по их консистенции.

По словам Джона, он «чувствует» краски на ощупь: белый цвет кажется ему плотным, а черный цвет немного жидким, поэтому, когда ему нужен серый цвет, он смешивает их до получения нужной текстуры.

Кроме того, тьюки в мастерской подписаны шрифтом

Брайля, так что Джон может ориентироваться, тьюки с какой краской он держит в руках.

Благодаря этой технике Джон и начал рисовать маслом на холсте.

Успех Джона оказался оглушительным. Картины художника были выставлены более чем в двадцати странах мира. Репродукции многих из них можно увидеть в уважаемых искусствоведческих журналах. Его картины полны ярких красок, жизни и способны украсить любую галерею мира.

Картины слепого художника очень востребованы, он регулярно проводит выставки и даже курсы мастерства.

Благодаря картинам он выражает буруевающие его идеи, чувства, эмоции и проживает свою жизнь. С помощью своих работ Джон Брамблитт общается с окружающим его миром, который он уже не видит. Можно сказать, что все свои картины Джон держит у себя в голове – а переносит он их на холст уже с помощью технических средств.

Каким образом ему удается создавать в воображении настолько законченные образы – остается загадкой. Впрочем, именно это и отличает Джона Брамблитта от обычных художников.

Конечно, история Джона кажется невероятной, ведь живопись – это все-таки визуальное искусство, и то, что творит этот художник-слепец, просто не вписывается ни в какие рамки... Но это реальность! Когда судьба отвернулась от Джона, он не стал ныть, не сидел, сложа руки, а нашел путь, который помог ему заниматься любимым делом даже при таких нелегких обстоятельствах. Болезнь и потеря зрения привели Джона к раскрытию неожиданных для него способностей к рисованию и самовыражению через искусство.

Еще больше о Джоне и его творчестве можно узнать на его официальном сайте <http://bramblitt.net/>

Слепому подарили краски... Но не со злобы – шутки ради... И видели, как от бедняги привычный уходил покой; Он молча трогал каждый тьюки, и кистью свои пальцы гладил, И осторожно прикасался к холсту дрожащею рукой. И устыдились... И жалели, что поступили так жестоко, Что поглумиться захотели... А он – поверил и пошел... Пошел, не ведая, не видя... Пошел, не зная – веря только, Что холст и краски появились, чтоб стало очень хорошо. Но он в своей бессветлой жизни не видел ни одной картины. И он никак не мог осмыслить само понятие «цвета». И мир внутри него цветущий, не тронутый мирской рутиной, Показывал ему незримо, что жизнь – совсем-совсем не та... Совсем не та, что нам рисуют и предлагают в это верить... Совсем не та... но он не видит, он только слушаньем живет... И он давно привык по звукам, по запахам, по боли мерить Происходящее снаружи... все чувствуя наоборот... Без школ, пособий и уроков, наставниками не измучен,

Он выливал в картинах душу, он отдавал – не рисовал... Он отдавал себя, не глядя; не так, как мог бы быть научен; Не так, как мог бы это видеть, а так, как сердцем понимал... В его картинах солнце – грело... В его ручьях – сводило ноги... И там, где рисовал он слезы, там боли было с океан... И даже ветер был соленым у моря с берегом пологим... И даже теплым первомаяем совсем по-детски пах тюльпан... И звуки! – сколько было звуков! Звучало все, но лишь – чуть слышно... Гудели тучи, пели птицы, журчали нежно ручейки... Шумели клены и березы, и друг о дружку бились вишни, Стеклянным звоном наполняя фруктовый садик у реки... И все смотрели, восхищаясь... Один художник знаменитый, Слез не скрывая, тихо плакал, сливаясь с шумною толпой... Воспитанник хорошей школы, любимый многими, маститый, Он понял, что впервые в жизни он пожалел, что не слепой...

Марина Желтова

ЛЕГЕНДА ФРЕСКИ ДА ВИНЧИ

При создании фрески «Тайная вечеря» Леонардо да Винчи столкнулся с огромной трудностью: он должен был изобразить Добро, воплощенное в образе Иисуса, и Зло – в образе Иуды, решившего предать его на этой трапезе. Леонардо на середине прервал работу и возобновил ее лишь после того, как нашел идеальные модели.

Однажды, когда художник присутствовал на выступлении хора, он увидел в одном из юных певчих совершенный образ Христа и, пригласив его в свою мастерскую, сделал с него несколько набросков и этюдов. Прошло три года. «Тайная вечеря» была почти завершена, однако Леонардо пока так и не нашел подходящего натурщика для Иуды. Кардинал, отвечавший за роспись собора, торопил его, требуя, чтобы фреска была закончена как можно скорее.

И вот, после многодневных поисков, художник увидел валявшегося в сточной канаве человека – молодого, но преждевременно одряхлевшего, грязного, пьяного и оборванного. Времени на этюды уже не оставалось, и Леонардо да Винчи приказал своим помощникам доставить его прямо в собор, что те и сделали.

С большим трудом его притащили туда и поставили на ноги. Он толком не



понимал, что происходит, а Леонардо запечатлевал на холсте греховность, себялюбие, злочестие, которыми дышало его лицо.

Когда он окончил работу, нищий, который к этому времени уже немного протрезвел, открыл глаза, увидел перед собой полотно и вскричал в испуге и тоске:

– Я уже видел эту картину раньше! – Когда? – недоуменно спросил Леонардо.

– Три года назад, еще до того, как я все потерял. В ту пору, когда я пел в хоре, и жизнь моя была полна мечтаний, какой-то художник написал с меня Христа.



КОПИЛКА ЗАБЫТЫХ СЛОВ

ПРАВДА И ЛОЖЬ

«Правда или Правдивый человек, встретившись с ложью, плутом или с лживым человеком. Ложь, смотря на Правду, сказала: «Хочешь ли, я тебя угощу?»

Правда на тощий желудок отвечала: «За что?»

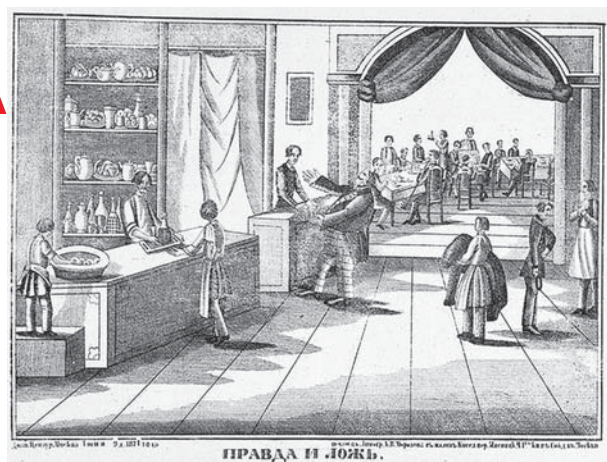
– «Да так, – отвечала Ложь, взяв за руку Правду.

И повела ее в ресторацию, где, угостивши ее довольно, не отдала ни копейки, требовала от полового сдачи на сотенную ассигнацию, который отвечал, что он не получал еще ничего, но Ложь уверила приказчика ресторации, что действительно дала ему сотенную в руки. Приказчик, избегая дальнейшего процесса, сдал, что требовала Ложь,

с сотенной, и приказал половому замолчать, который, видя такой явный обман, прижавшись в сторонке, сказал: «Правда-матушка, где ты?»

Правда же отвечала тихонько: «Здесь-то здесь я, да закормлена».

Народный лубок, 19 век



Правда или Правдивый человек встретившись с ложью плутом или с лживым человеком. Ложь, смотря на Правду, сказала: «Хочешь ли, я тебя угощу?» Правда на тощий желудок отвечала: «За что?»

– «Да так, – отвечала Ложь, взяв за руку Правду. И повела ее в ресторацию, где, угостивши ее довольно, не отдала ни копейки, требовала от полового сдачи на сотенную ассигнацию, который отвечал, что он не получал еще ничего, но Ложь уверила приказчика ресторации, что действительно дала ему сотенную в руки. Приказчик, избегая дальнейшего процесса, сдал, что требовала Ложь,

Удивительное это явление – непроизвольная память. Она как будто постоянно находится где-то рядом, за кулисами нашей обыденной жизни. И только возникает антракт – она тут как тут. Еще секунду назад ты в суете пытался что-то делать. Но отвлекся, перевел взгляд на вещь и вдруг вспомнил давно ушедшие дни.

Особый случай – чтение книг, созданных в твою историческую эпоху. Действия, мысли и переживания литературных героев, твоих современников, поднимает целые пласты необъяснимых непроизвольных воспоминаний. Недавно перечитал комедию «Прощание в июне» Александра Валентиновича Вампилова (1937–1972). Вспомнил мою жизнь в Иркутске в 1966–1972 годах. Я учился тогда на математическом факультете Иркутского университета, а после его окончания еще год там работал. Вампилов учился, а потом жил в этом городе примерно в это же самое время: с 1955-го по 1972 год.

Первый пласт моих воспоминаний связан с конкретными местами, где разворачивается история взаимоотношений Николая Колесова, студента выпускного курса биологического факультета университета, и Тани (дочери ректора, с которым у Николая возникнет конфликт). Остановка автобуса, где впервые встретились Колесов и Таня – место, хорошо знакомое всем студентам Иркутского университета. Это пересечение улиц Степана Разина и Горького. Студенты, которые едут на занятия, обычно выходят именно на этой остановке (автобусной и трамвайной). Отсюда – самая близкая дорога к разным зданиям университета. Здесь не мудрено было встретиться нашим героям.

Углом к остановке стоит кирпичный дом. Возможно, на втором этаже жил учитель музыки. Летом, когда открыты окна, было хорошо слышно, как кто-то занимается музыкой. Деревянный забор скрывал от глаз старые неказистые сараи. Он всегда был заклеен разного рода объявлениями. Трамвай в этом месте поворачивал на 90 градусов, и я, вспоминая об этом, начинаю слышать скрежет железных колес. Почему я слышу этот звук?

Николай, видимо, ехал от общежития по делам в университет и только что вышел из автобуса. А Таня ждала свой транспорт. Николай предлагает ей пойти с ним на свадьбу друга, но ей надо ехать в другую сторону от общежития, и, отчасти поэтому, она отказывается от предложения. Ради шуток она предлагает Колесову пригласить в качестве своей спутницы на свадьбу актрису Голошубову, приехавшую на гастроли из Москвы.

И Николай, недолго думая, идет приглашать актрису. В двух кварталах от остановки напротив здания геологического факультета университета на улице Ленина есть гостиница «Сибирь», лучшая по тем временам в Иркутске, где только и могла остановиться заезжая звезда. Если бы добираться надо было час, то по дороге молодой человек мог бы сообразить, что не стоит этого делать. А тут идти – 5 минут. Времени одуматься нет.

В гостинице Колесов успевает встретиться с Голошубовой и подрасться с артистом Шафранским. В дело вмешивается милиция, и наш герой вынужден ретироваться. Добежать до общежития можно за 15–20 минут, что и делает Николай – надо же успеть на свадьбу друзей.

Свадьба, видимо, проходила на первом этаже общежития университета, построенном в 1950-е. Там, как описа-

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПРИРОДЕ ПАМЯТИ, ИРКУТСКЕ И ПЬЕСЕ А.В. ВАМПИЛОВА



но во второй мизансцене, есть большие комнаты. Здание, в виде буквы «Г», одним фасадом выходит на улицу Чкалова, а другим – на набережную правого берега Ангары (бульвар Гагарина). Колесов, спасаясь от милиционера, видимо, бежал по улице Чкалова, завернул за угол и заскочил в открытое окно комнаты, где была свадьба. Хотя первый этаж находится довольно высоко, но есть цоколь, встав на который, можно быстро залезть в общежитие. Милиционер, когда выбежал на набережную, не увидел сразу беглеца. Но спрятаться там негде. Поэтому милиционер стал рассматривать окна и, наконец, заметил Николая.

Читая пьесу, я вспоминаю не отдельные места, а как будто сам совершаю стремительное перемещение по городу: остановка – гостиница – общежитие. Все вижу с подробностями, которые удивляют меня самого. Неужели в логике сценических действий отразилась топография Иркутска?

Второй пласт воспоминаний связан со временем года. События пьесы начинаются в мае месяце. В Восточной Сибири нет медленного нарастания весеннего тепла, как в средней полосе России, когда можно постепенно привыкнуть к новому сезону. В мае в Иркутске после долгой, почти в полгода, и очень холодной зимы вдруг резко теплеет. Неделию назад ты мог ходить в пальто и шапке, а сегодня гуляешь в пиджаке. Еще не привыкшие к теплу люди шалеют от неожиданно свалившейся свободы от тяжелой зимней одежды. В этой связи возникает иллюзия полной свободы, и люди,

чаще всего молодежь, совершают порой малообъяснимые поступки. Трудно контролировать себя – нервная система истощена зимней борьбой с холодом, а тут еще гормональный взрыв. Это период какого-то «всеобщего сумасшествия».

Логика действий героев пьесы, а точнее, ее отсутствие вполне укладываются в природу этого сезонного психологического состояния. Окна домов в это время раскрыты нараспашку. И души молодых людей тоже. Всем хочется что-то сделать здесь и сейчас.

За несколько минут в комнате общежития происходит череда конфликтов, в том числе столкновение Николая с ректором Репниковым, который в этот день проводил инспекцию вверенного ему общежития. Вдруг появляется Таня. И это тоже укладывается в логику сезонного помешательства. Ведь после расставания с Колесовым, по моим расчетам, прошло всего-то полчаса. Таня успела съездить домой. Там, видимо, ей стало скучно, и она решила сходить на свадьбу. Время такое – все хочется сделать сейчас. Расстояния маленькие, и все можно осуществить.

А что происходило на свадьбе до этого – сплошное недоразумение! Молодожены Букин и Маша поссорились из-за пустяковой реплики подвыпившего Гомеры, друга жениха. В результате расстроилась свадьба. Никаких компромиссов. Все подвержены сезонному сумасшествию.

Итак, первое действие комедии разворачивается на небольшом компактном пространстве, в период «сезонного безумия молодых людей». Конечно, любому драматургу нужно уплотнять время. Но в данном случае скорость развития сценических событий соответствует реальной возможности места действия и психологии молодых людей в это время года. Наверно поэтому я чувствую особое очарование этой части пьесы – невольно погружаюсь в юношеские воспоминания. Вспоминаю, как я, дисциплинированный юноша, совершал глупости, и ничем, кроме как сезонным помешательством, не могу их объяснить. Помню, шел в солнечный майский день по улице недалеко от общежития на Чкаловской. Навстречу мне шла группа молодых людей, лет на пять меня постарше. Одна из девушек, видимо, чтобы подзадорить кавалера, сказала: «Посмотрите, какой симпатичный мальчик!» Мне стало неудобно – в этот день я прогуливал лекции. Почему я вспомнил этот случай?

Третий пласт воспоминаний неожиданно возник только сейчас. Я замечаю, как точно в мизансцены вкраплены приметы 1960-х годов. Раньше я воспринимал их как обычные бытовые подробности, а теперь вижу их как знаки исторического времени. Например, на свадьбе был комсорг, руководитель молодежной политической организации факультета. В те времена он был связывающим звеном между бесшабашной студенческой братией и администрацией вуза. В данном случае это девушка, и ей по должности нельзя было терять голову. Мне понятны ее попытки лавировать между ректором и студентами, чтобы предотвратить конфликт, – я жил в этой социальной ситуации. А ясно ли это молодому читателю, не знаю.

Второй пример – мизансцена в квартире ректора Репникова. Современному читателю может быть непонятен приподнятый эмоциональный фон предчувствия обеда. Дело в том, что тогда был период продовольственного дефицита в нашей стране, особенно в провинции. Гуся, который в данный момент готовился на кухне, нельзя было просто так купить в магазине. Его можно было только достать через знакомых. Это было событием в жизни даже привилегированной ректорской семьи.

Но больше всего сейчас меня восхищает, как тонко Вампилов воспроизвел проницаемость социальных групп и слоев общества того времени. Студент чувствует себя с ректором на равных. Вот фрагмент беседы Николая и Тани в то время, когда юноша находился на исправительных работах за хулиганство:

«ТАНЯ. Я с отцом поссорилась. Из-за вас.

КОЛЕСОВ. Напрасно. Ваш отец и я – люди взрослые. Между нами все может быть. Мы с ним, возможно, еще встретимся, побеседуем».

Между милиционером и подопечными осужденными на исправительные работы также устанавливаются доверительные отношения. Во время разговора с девушкой Николай, естественно прекратил работу. Подходит милиционер, и начинается немыслимый для современной ситуации диалог:

«МИЛИЦИОНЕР. Так... Сачкуете? Я вам доверие, а вы мне...

КОЛЕСОВ. И мы вам доверие.

МИЛИЦИОНЕР. Я – доверие, а вы – саботаж?.. Вы умные, а я – дурак?

КОЛЕСОВ. Виноваты, товарищ сержант, исправимся. Разрешите папироску».

В молодости я не осознавал уникальную возможность доверия между людьми из разных социальных слоев общества, находящихся в разных функциональных позициях. Дело в том, что в то время были декларируемые общественные цели и задачи. Многие это принимали всерьез и соответствующим образом действовали. И если считали, что для дела общества надо помочь человеку, то действительно помогали. Например, в пьесе общественность и декан факультета вступились за талантливого студента. Исходили из заботы о будущем отечественной науки.

При чтении пьесы я начинаю вспоминать мою юность в историческом контексте. Случайные события теперь воспринимаются мной как закономерные для того времени. Возникает вопрос, как в непроизвольной памяти происходят содержательные обобщения?



Четвертый пласт воспоминаний связан с моим пониманием авторского замысла. Раньше я воспринимал «Прощание в июне» как поэму о возможной, но не состоявшейся любви. Тема любви, конечно, никуда не делась, но маячит где-то вдали. Теперь на первый план выходят этические взаимоотношения людей в конкретных жизненных обстоятельствах, когда все надо решать здесь и сейчас. Идет поиск себя и своего места в жизни.

В июне сезонное помешательство молодых людей проходит. Надо, по возможности, исправлять ошибки. Развитие сценических событий становится очень конкретным и местами даже нравоучительным. Николай из-за ареста не может сдать государственные экзамены, а, следовательно, получить университетский диплом. Колесов и Репников заключают сделку. Николаю разрешат сдать экзамены при условии, что он не будет больше встречаться с Таней.

Кульминация происходит на выпускном вечере в университете. По-моему, это одна из лучших сцен пьесы. Даже второстепенные герои вдруг обретают самостоятельность – их образы становятся выпуклыми.

Например, Гомыра узнает, что его друг Букин смертельно переживает разрыв с любимой. И тут же начинает действовать. Он о чем-то переговорил с Машей и вот:

«Из другой двери из зала появляются Маша и Гомыра.

Гомыра подводит к Букину Машу и проходит мимо.

Букин. Маша... Перед отъездом всегда хочется помириться.

Так принято. У неврастеников.

Маша. Уйди.

Букин. Ну и жизнь... Никто ничего не понимает. Палеолит...

Маша, я пересмотрел всю свою философию...

Маша. Молчи, идиот.

Букин (просиял). Ну вот!.. А причем же здесь слезы?

Маша (вытерла слезы). Отстань. Это у меня алкогольное...

Когда уезжаешь?

Букин. Третьего июля.

Маша. Меня возмешь?

Букин. Там вечная мерзлота, предупреждаю.

Никого не замечая, Маша и Букин, обнявшись, уходят».

Оказывается, выпивоха Гомыра – добрый и деликатный малый. Тот, у кого есть такой друг, может в любой момент наладить жизнь.

А у Николая нет друга. Ему не с кем поговорить по душам. А когда появляется Таня, то он просто осознается в сделке с ее отцом. Девушка в отчаянье и ярости одновременно. Молодой человек понимает, что потерял очень важное, может, даже себя.

В заключительной мизансцене Колесов и Таня неожиданно встречаются на остановке автобуса, где в первый раз увидели друг друга. Юноша пытается восстановить отношения, но ничего не получается:

«Таня. Простите, у меня нет времени. (Хотела уйти, он снова ее остановил.) Мне некогда.

Колесов. Жаль... Я хотел пригласить вас...

Таня (перебивает). Пригласите кого-нибудь другого.

Колесов. Не могу. Приглашаю именно вас.

Таня. Меня один раз вы уже приглашали. Не помните?

Колесов. Помню... У меня приличная память.

Молчание.

Не пойдете?

Таня. Нет... Счастливи оставаться.

Стоят в трех шагах друг от друга».

Занавес.

Пьеса прочитана, а я не могу сразу закрыть книгу – остро переживаю попытки героев пьесы найти свое место



в жизни. Кому-то это удалось, а кому-то нет. Вспоминаю, как сам в молодости был занят поисками себя, и как это было трудно. Поэтому жанр пьесы представляется мне не комедией, а скорее лирической драмой.

«Прощание в июне», возможно, не самое совершенное произведение Александра Вампилова. Вместе с тем, в нем больше действующих лиц и достоверных подробностей жизни людей того времени, нежели в других, более популярных произведениях иркутского драматурга, таких, как «Старший сын», «Утиная охота», «Прошлым летом в Чулимске». Наверно, эти подробности и вызывают поток моих воспоминаний. Важна и композиция пьесы. «Прощание в июне» воспринимается мной как круговерть событий – при каждом новом повороте сценического действия происходит уточнение взаимоотношений и образов героев. Причем каждый раз это происходит в новом и, вместе с тем, хорошо знакомом мне месте.

Например, Николай стал работать на даче Золотуева, своего товарища по отбыванию наказания за хулиганство, хочет создать там альпийский луг. К нему приходят Букин и Фролов, чтобы выяснить свои претензии на Машу. Потом приходит Репников, чтобы заключить сделку: Колесову – диплом в обмен на отказ от Тани. Чуть позже появляется Таня, и, если бы не злосчастная сделка, то в этом месте могло быть положено начало действительно романтическим отношениям Николая и Тани.

Я сразу решил, что дача находится почти рядом с городом, на левом берегу Ангары, рядом с Политехническим институтом (ныне Техническим университетом), на склоне за Косогором. Туда легко добраться на трамвае. Там Ботанический сад и лыжная база Иркутского университета. Косогор защищает это место от холодного ветра с Ангары. Нет смога, который отравляет правобережную низменную часть Иркутска. Много солнца, так как склон обращен на юг. Место чудесное. Вспоминаю, как бегал

там кроссы и видел нечто похожее на альпийский луг.

Потом происходит встреча всех героев на выпускном вечере. Окончательно решаются вопросы взаимоотношений Фролова и Букина с Машей, Николая с Таней. Также психологически достоверно разрешается ряд других второстепенных коллизий: Николая и Фролова, Николая и Золотуева, Николая и ректора. Эта кутерьма приобретает для меня какую-то удивительную и малообъяснимую конкретность места. Вспоминаю, не знаю почему, летний павильон недалеко от здания филологического факультета университета. Там можно было выпить дешевое крепленое вино «Агдам» из граненых стаканов. Мне оно не нравилось. И все же кажется, что наши сценические герои пили именно это вино, но не чувствовали его вкус – их занимало другое.

Наконец, заключительная встреча Николая и Тани на знакомой нам автобусной (трамвайной) остановке. В это время, в июне, в Иркутске уже очень жарко. День, видимо, клонился к вечеру, когда делается немного прохладней, и на город опускается легкая горьковатая от пыли дымка. Не могу понять, извлекаю это ощущение горечи из памяти, или оно появляется от того, что я жалею моих юных героев?

Так, переходя от одной мизансцены к другой, я как будто совершаю в полете круги над одним из островов моей памяти. В сознании непроизвольно всплывает множество образов людей, с которыми я встречался в Иркутске, порой случайно, в университете, в общении, на улице. В большинстве случаев люди были ко мне добры. Прошло много лет. Что с ними стало, где они сейчас?

Виктор ГУРУЖАПОВ,
доктор психологических наук,
заведующий кафедрой
МГППУ

Пос. Правдинский
Московской области,
24 декабря 2017 года



Постоянному автору нашей газеты, прекрасному эссеисту, поэту, художнику и тонкому эстету – Виктору Александровичу Гуружапову исполнилось 70 лет.

Поздравляем его с юбилеем, желаем дальнейших творческих успехов, вдохновения и крепкого сибирского здоровья!

Надеемся, что Виктор Александрович и дальше будет радовать наших читателей своими интересными материалами.

**Коллектив редакции
«Психологической газеты: Мы и Мир»**

Иногда мы даже не подозреваем, что делаем странные вещи, пока не задумываемся об этом. И тогда совершенно логичным образом рождаются вопросы, почему мы это делаем. Анализируя, ученые нашли ряд объяснений некоторым самым странным поступкам, чаще всего неосознанным.

Неужели сложно сменить рулон туалетной бумаги?

В списке самых трудноосуществимых вещей замена рулона туалетной бумаги находится где-то в самом конце. Тем не менее, по каким-то причинам многим из нас сложно выделить время, чтобы проделать это. Почему? Причина нашей совершенной неспособности заменить злополучный рулон, по мнению психологов из Нью-Йоркского университета, заключается не в лени, а в том, что замена рулона никак не стимулирует к действию и не предлагает практически никакой внутренней награды.

Психологи Эдвард Деци и Ричард Райан утверждают, что для того чтобы замотивировать человека на какое-нибудь действие, задача должна отвечать трем психологическим нуждам: компетентности, самостоятельности и родственности. Рутинная задача должна быть достаточно сложной, чтобы мы чувствовали свою компетентность, выполняя ее. Также она должна вызывать в нас чувство определенного контроля за тем, что мы делаем. И должна вызывать чувство укрепления наших отношений с близкими людьми. Замена рулончика едва ли соответствует всем трем критериям. Единственное, что она может немного повысить – чувство родственности: мол, «мы все живем в этом доме и значит, должны выполнять рутинные дела» ради семьи. Таким образом, если вам нужно найти супруга или супругу, которые будут постоянно менять рулончик туалетной бумаги или выполнять прочие подобные действия, задача окажется не из легких. Убедить их, что хотя выполнение этих заданий не требует особых знаний, но не делает их «рабами», потребует определенного труда. «Тебе что, трудно, что ли» превращается в «Да, трудно».

Кусать все милое

Всякий раз, когда рядом оказывается ребенок, кто-то неизбежно говорит (таким милым противным голосом), мол, «сейчас кого-то укушу», «съем твои пальчики» или другую часть тела. Похожие разговоры происходят при встрече со щенками, и многие из нас вспомнят, что пытались укусить щеночка или котеночка за лапку. В чем же дело? Почему у нас возникает желание кусать эти милые существа, пусть даже в шутку? Ученые выдвигают две теории, объясняющие это явление. Первая заключается в том, что когда люди (особенно женщины) чувствуют запах новорожденного, они получают прилив дофамина, подобно тому, как бывает, когда мы пробуем вкусное блюдо. Отсюда – подсознательное желание засовывать милые вещи в рот. Другое возможное объяснение заключается в том, что все эти игры с покусываниями достались нам от предков-млекопитающих. Многие животные делают вид, что кусают, грызут и жуют партнера в игривой манере. Не совсем понятно, делается это для улучшения боевых, двигательных навыков или просто ради развлечения, но такое поведение чаще проявляется между дружелюбно настроенными союзниками. Требуется доверие, чтобы позволить кому-то укунить твою руку. Получается, что «игра в покусак» используется для укрепления социальных связей и может объяснить, почему мы делаем это бессознательно, когда чувствуем эмоциональную близость к кому-то милому.

НАУЧНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ НАШЕГО СТРАННОГО ПОВЕДЕНИЯ



Смешно, когда смеяться нельзя

Большинство из нас виновны в том, что смеются в ненужное время и в ненужном месте, – например, когда-то кто-то падает или получает плохие новости. И хотя мы знаем, что нет ничего веселого в этих событиях, многие ловили себя (особенно в детстве) на попытках сдерживать безумные приступы смеха. Смех в таких ситуациях не одобряется социумом, но, судя по всему, является довольно распространенным явлением, и этому есть причина. Когда мы смеемся в торжественной обстанов-

дачи невербальной информации в общении – чтобы люди знали, что нравятся нам, что мы соглашаемся с ними, находимся в одной группе. Зная это, совсем не обязательно чувствовать себя монстром, издавая смешок, когда сосед рассказывает, как убежал от вашей собаки. Возможно, вы чувствуете себя неловко и инстинктивно пытаетесь показать ему, что оказались в неудобной ситуации.

Восхищение психопатами

Огромная часть населения испытывает восхищение всякой жутью и осо-

отождествление себя с таким человеком (даже неосознанно) временно освобождает нас от всех оков и обязательств, не причиняя особого вреда ни нам, ни другим.

С другой стороны, судебный психолог Р. Мелой говорит, что психопаты – это своего рода хищники, связь с которыми напоминает нам наше историческое прошлое, когда мы были одновременно и хищником, и жертвой. Удовольствие, получаемое от рассказов о хищниках в мире людей позволяет нам восстановить связь с первобытным животным миром, не испытывая реальную опасность, с которой приходилось сталкиваться нашим предкам.

Наконец, психиатр и профессор Гарвардского университета Рон Схоу-тен говорит, что наше влечение к психопатам похоже на влечение к фильмам ужасов или американским горкам. Иногда мы просто хотим быть напуганными, и рассказы о психопатах-убийцах определенно дают нам искомое. Страх вызывает прилив нейротрансмиттеров, включая дофамин, которые дают нам ощущение удовольствия. Когда нет реальной опасности, наш страх не терзает нас продолжительное время. На гребне вызванного дофамином удовольствия мы обычно покидаем театр или выключаем телевизор. Собственно, этот тип удовольствия заставляет нас снова и снова возвращаться к нему.



ке, это совсем не значит, что мы бессердечны или без уважения относимся к происходящему. Это, скорее, признак того, что мы переживаем серьезный эмоциональный стресс, и наше тело использует смех как способ снять чувство дискомфорта или напряжения. Точно так же смех при виде падения или ранения человека выполняет социальную функцию, появившуюся в процессе эволюции. Такой смех информировал племя, что хотя человек и получил ранение или легкое увечье, серьезных поводов для тревоги и беспокойства нет: «до свадьбы заживет».

Смех в общем и целом редко является ответом на что-то действительно смешное. Невролог Софи Скотт объясняет, что чаще смех используется для пере-

бенно психопатами. Новости часто сообщают о безумных поступках, и по некоторым причинам люди наслаждаются этими известиями, иногда даже намеренно ищут о них дополнительную информацию. Что может рассказать о нас самих как о людях такой интерес к нездоровым личностям? Есть три основных теории, которые могут объяснить это пристрастие.

Первая идея заключается в том, что фильмы или слухи о психопатах позволяют на время забыть о том, что мы являемся законопослушными гражданами, и влезть в шкуру человека, который думает только о себе. Он не делает многое из того, что выполняем мы каждый день: не заботится о других, не старается вести себя хорошо.

Делаем вид, что знаем все

Многие из нас наверняка оказывались в ситуации, когда кто-то случайно спрашивает: «Эй, а вы слышали о том-то и том-то?» Почти не задумываясь, мы отвечаем «да», даже если после этого понимаем, что почти не знаем ничего о предмете, о котором нам сказали. Точно так же некоторые люди делают вид, что хорошо осведомлены о теме разговора, хотя на самом деле ничего о ней не знают. Вне зависимости от того, хотим ли мы все знать или поступаем так случайно, ученые объясняют это странное поведение. Корнельский профессор Дэвид Даннинг исследовал эту психологическую завакву и считает, что большинство людей врут в таких случаях ради удобства или чтобы подтвердить свою

самооценку. Он говорит, что многие из нас не имеют очень четкого понимания того, что мы делаем или что не знаем, и могут неосознанно «подделывать» знания. Происходит это мгновенно, когда кто-то спрашивает, знаем ли мы о чем-то. В этот момент мы можем сказать, что знаем (хотя на самом деле нет), отчасти потому, что не хотим засыпать человека вопросами и разворачивать беседу, а отчасти потому, что смутно помним, что по этой теме что-то слышали.

Впрочем, есть и более очевидная причина: люди утверждают, что знают, потому что им нравится и хочется чувствовать себя всезнайками. Но почему? Невролог Роберт Бертон объясняет, что наше общество ценит знание. Быть осведомленным в чем-то – значит иметь соответствующий социальный статус – достаточно высокий.

Быть таким «всезнайкой» – это своего рода страсть. Когда мы даем правильный ответ на вопрос или играем в азартные игры, активируется одна и та же область мозга, «снабжающая» нас дофамином. Получается, что от привычки все знать очень трудно отказаться. Потому-то в школе выскочек хотя и не любят, но перевоспитать их тоже не могут. Парадокс.



Плач

Плач кажется нам довольно заурядным явлением, и ничего странного в нем, на первый взгляд, нет. Но если остановиться и подумать о том, что при этом происходит (соленая вода капает из наших глаз в насыщенные эмоциями моменты), плач покажется немного странным. Что общего у слез, глаз и эмоций? Одна из самых популярных теорий, объясняющих человеческий плач, выдвинута голландским психологом Эдом Вингерхетсом. Он утверждает, что плач – это по большей части социальный знак, который возник в процессе эволюции в ситуации опасности. Большинство молодых животных различным образом сигнализируют о бедствии, чтобы позвать других на помощь. Считается, что плач является таким способом, выражающим бедственное положение, при этом текут слезы, но животное не шумит и не кричит, чтобы не привлечь таким образом к себе внимание хищников. Хотя у младенцев плач обычно очень громкий, взрослые чаще плачут тихо, буквально истекая слезами. Эволюционно это может быть выгодно, поскольку злему племени достижении зрелого возраста. Дополнительным доказательством того, что плач мог возникнуть как ответ на опасность или бедствие, служит то, что он «работает» в сочетании с нашей симпатической нервной системой (или системой «бей или беги»). В дополнение к слезам, плач ускоряет частоту сердечных сокращений, при этом увеличива-

ется потливость и замедляется дыхание. Слезы также содержат природное болеутоляющее средство – лейцин-энкефалин. Это может частично объяснить, почему мы чувствуем себя лучше, если поплачем. Итак, хотя сегодня люди плачут даже во время безобидных фильмов-мелодрам, изначально плач служил способом защиты.

Вздрагиваем, когда засыпаем

Почти 70 процентов людей иногда дергаются или совершают невольный, «гипнотический» рывок (хотя все называют его по-разному), когда засыпают. Очевидно, хотя это поведение проявляется не часто, ему должно быть объяснение. К сожалению, ученые до конца не уверены, почему возникают эти спазмы, но есть ряд грамотных теорий, пытающихся дать свою интерпретацию. Некоторые ученые считают, что это просто случайная реакция, которая происходит, когда мы переходим от бдения ко сну. Дело в том, что наши тела не обладают определенным выключателем, где «вкл.» – это бодрствование, а «выкл.» – сон. Вместо этого мы постепенно переходим от состояния, когда в полную силу работает ретикулярная система (управляющая базовыми физиологическими процессами), к со-

стоянию, когда активна вентролатеральная система (которая управляет циклами сна). Мы можем пребывать между двумя этими состояниями, постепенно засыпая. Иногда нервная система дает осечку и отправляет сигнал в последние секунды бодрствования – и мы вздрагиваем. Другие считают, что это «эволюционная отдача» от тех дней, когда предки человека жили на деревьях, и эти вздрагивания и рывки – рефлекс приматов, который удерживал их от чрезмерной расслабленности и не позволял свалиться с веток. Другие типы спазмов во время засыпания не связаны с «гипнотическим рывком». Сон, в котором вы падаете, например, может вызвать рывок – и это отличный пример того, как мозг, когда человек дремлет, перестает различать состояние сна и реальную жизнь.

Сплетни

Женщины обычно считаются большими сплетницами, но мужчины тоже несут долю ответственности за это «социальное преступление». По крайней мере, в одном исследовании утверждается, что мужчины сплетничают на 32 процента больше женщин каждый день. Но независимо от того, какой пол сплетничает больше, вредные сплетни могут серьезно нам мешать, в то время как мы сами не можем отказать от этого сомнительного удовольствия, когда дело доходит до того, чтобы немножко облить кого-нибудь грязью. Причина кроется в желании большинства из нас сблизиться с тем, кто находится в конкретный момент времени рядом, – и это желание может превосходить по силе любые моральные обязательства, которые не позволяют нам лезть не в свое дело. Мы хотим образовывать социальные связи с людьми, находящимися в не-



посредственной близости к нам, и сплетни не только дают тему для разговора, но и сразу рожают чувство доверия, поскольку сплетни свидетельствуют, что мы включаем человека в круг людей, пользующихся нашим доверием. В свою очередь, другой человек тоже делится с нами секретами, и вот уже «договор о дружбе» подписан. При этом, как мы знаем, сплетня дает нам чувство превосходства, повод посмеяться и развлечься в скучных ситуациях. Любопытно, но сплетни об успехах людей не имеют такого же эффекта. Исследование показывает, что соединение через общие антипатии создает более прочную связь, чем обсуждение положительных сторон третьей стороны.

Ничего плохого в передаче сплетен нет. Антрополог Робин Данбар считает, что сплетни отчасти способствовали эволюционному развитию нашего мозга. Он говорит, что речь появилась благодаря нашему желанию поделиться сплетнями с другими и позволила нам говорить о тех, кого рядом нет, обучая других правильным отношениям к группе, внутри группы и вне ее. Почти 60 процентов разговоров между взрослыми протекают в обсуждении того, кого рядом нет. Получается, что нет ничего параноидального в разговорах ваших друзей о вас. Просто примите это как данность.

Любовь к грустным фильмам

Достаточно всяких бед, неудач и прочей ерунды происходит с нами ежедневно, так почему нам не кажется смешным, что мы хотим провести еще пару часов, знакомясь с какой-то грустной историей? Многие регулярно смотрят мелодрамы, заставляющие плакать. Хотя это может показаться нелогичным, одна из причин такого интереса заключается в том, что просмотр трагедий и мелодрам позволяет нам почувствовать себя счастливыми в краткосрочной перспективе, а следовательно, повышает наше удовольствие от просмотра фильма. Ученые из Университета штата Огайо обнаружили, что просмотр грустных фильмов приводит к тому, что люди задумываются об отношении к своим близким, фильмы заставляют их ценить происходящее и острее чувствовать радость жизни. По словам доктора Пола Зака, просмотр фильмов или прослушивание историй о других приводит к тому, что мы чувствуем эмпатию, а наши мозги продуцируют окситоцин. Зак даже утверждает, что окситоцин – «молекула морали», поскольку делает нас более

доверчивыми, мягкими, сопереживающими. Сразу после просмотра грустного фильма, «наполняясь» окситоцином, мы ощущаем себя более связанными с окружающим людьми и в целом более удовлетворенными – даже если проливаем скупую слезу. Это чувство заставляет нас возвращаться к депрессивным произведениям искусства снова и снова.

Почему мы считаем молчание неловким?

Независимо от ценности того, что может каждый из нас сказать, многие чувствуют жгучее желание наполнить каждый момент тишины каким-нибудь звуком, «забить эфир». Что плохого в том, чтобы посидеть, помолчать с кем-нибудь, и почему продолжительное молчание заставляет нас чувствовать себя неловко? Как и многие другие аспекты нашего поведения, все сводится к первобытному желанию человека состоять в группе и вписываться в нее. По мнению психолога Н. Койденберга, когда разговор не проходит по обычной схеме приливов и отливов, мы начинаем переживать, что что-то идет не так. Мы начинаем думать, что неинтересны или наши речи не актуальны, и это приводит к беспокойству, соответствуем ли мы занимаемому нами месту в группе. С другой стороны, когда участники диалога, как обычно, обмениваются репликами, мы чувствуем себя на своем месте в социуме.

Тем не менее, не во всех культурах люди испытывают неловкость, когда молчат. К примеру, в Японии длительная пауза может быть признаком уважения, особенно если вопрос очень серьезный. Деловые люди, чей бизнес требует общаться с партнерами из других стран, даже обучаются особенностям взаимодействия с людьми других культур, поэтому им и в голову не приходит, что тихий японский коллега может быть недоволен переговорами или чем-то еще в разговоре, когда молчит. Не только японцы, но и представители многих других азиатских стран, а также финны, австралийские аборигены известны своими долгими тихими паузами во время разговоров, и это не значит, что что-то пошло не так. Наоборот, они считают, что другие говорят слишком много и не дают мысли передохнуть.

Кстати, ученые посчитали для тех из нас, кто любит болтать без умолку, что четыре секунды тишины для таких людей достаточно, чтобы почувствовать неловкость в разговоре.



**ПРОФЕССОР
(МАСТЕРСТВО АКТЕРА,
ПСИХОЛОГИЯ РЕКЛАМЫ И PR)**

З/п.: по договоренности, г.Москва
МФЮА. Должностные обязанности: Ведение дисциплин кафедры психолого-педагогических и театральных дисциплин: Мастерство актера; Психология рекламы и PR. Требования: Квалификационными требованиями к претендентам на должность профессора являются наличие у претендента высшего профессионального образования, ученой степени доктора наук и стажа научно-педагогической работы не менее 5 (пяти) лет или ученого звания профессора. Условия: Полный рабочий день+7 499 979-00-99 доб. 2473 Снопко Екатерина Викторовна.

**ПРОФЕССОР (ЗООПСИХОЛОГИЯ
И СРАВНИТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ;
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ)**

З/п.: по договоренности, г.Москва
МФЮА. Должностные обязанности: Ведение дисциплин кафедры психолого-педагогических и театральных дисциплин: Зоопсихология и сравнительная психология; Педагогическая психология. Требования: Квалификационными требованиями к претендентам на должность профессора являются наличие у претендента высшего профессионального образования, ученой степени доктора наук и стажа научно-педагогической работы не менее 5 (пяти) лет или ученого звания профессора. Условия: +7 499 979-00-99 доб. 2473 Снопко Екатерина Викторовна.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

З/п.: от 22 500 до 45 000 руб., г.Москва, ГБОУ РОЦ № 105, опыт работы от 1 до 3 лет, высшее образование. Должностные обязанности: Определяет факторы, препятствующие развитию личности обучающихся с ментальными нарушениями и принимает меры по оказанию им различных видов психологической помощи (психокоррекционного, реабилитационного, консультативного). Оказывает консультативную помощь обучающимся с ментальными нарушениями, их родителям (лицам, их заменяющим), педагогическому коллективу в решении конкретных проблем. Проводит психологическую диагностику; используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит диагностическую, психокоррекционную реабилитационную, консультативную работу с воспитанниками с ОВЗ. Составление СИПР для воспитанников с ментальными нарушениями. Требования: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Педагогика и психология». Наличие справки об отсутствии судимости, личной медицинской книжки. Условия: Полный рабочий день. Адрес: ул. Саратовская, д. 21 стр. 1 +7 499 179-39-94 Дмитриева Людмила Владимировна.

**СПЕЦИАЛИСТ ПО ПОДБОРУ
ПЕРСОНАЛА
(ПСИХОЛОГ / ПРОФАЙЛЕР)**

З/п.: от 50 000 руб., г.Москва Оптима сервис, опыт работы от 3 до 6 лет, высшее образование. Должностные обязанности: Подбор персонала на различные должности. Проведение мероприятий по организации приема сотрудников на работу. Проведение собеседований с кандидатами. Адаптация новых сотрудников, контроль прохождения испытательного срока. Написание внутренних локальных документов (Положения, правила, регламенты). Требования: Умение проводить психодиагностику и определять степень соответствия личностных и деловых качеств кандидата требованиям должности. Уверенное типирование личности. Условия: Полный рабочий день. Адрес: Москва, Полежаевская, ул. Магистральная 1-я д.2с

**ВАКАНСИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ****ПСИХОЛОГ**

З/п.: от 30 000 руб., г.Москва, Центр социальной помощи семье и детям «Коптево» опыт работы от 1 до 3 лет, высшее образование. Должностные обязанности: Формирование группы подготовки школы приемных родителей (ШПР), проведение собеседований. Проведение занятий (тренинговых) в ШПР. Проведение социально-психологических обследований слушателей ШПР, составление заключений. Оказание социально-психологических услуг приемным семьям. Проведение индивидуальной работы (психодиагностика и психокоррекция, детско-родительские отношения) с детьми, воспитывающихся в приемных семьях. Помощь в формировании необходимых родительских компетенций замещающим родителям. Проведение групповых занятий. Составление отчетов. Требования: Высшее образование и опыт работы СТРОГО (!) по профилю профессиональной деятельности, рекомендуется обучение по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки. Обязательно при трудоустройстве иметь справку об отсутствии судимости и личную медицинскую книжку. Уверенный пользователь ПК. Грамотная письменная речь. Знания детской психологии, возрастной психологии, семейной психологии, психологии сиротства. Владение психодиагностическими методиками и психокоррекционными методами работы. Владение методами проведения интервью, тренинговых занятий. Позитивное отношение к приемным родителям, детям, оставшимся без попечения родителей, и семейному устройству. Условия: Режим гибкого рабочего времени: Понедельник - четверг - с 9.00 до 18.00 (или с 11.00 до 20.00), Пятница с 9.00 до 16.45, Выходные дни - воскресенье и второй день согласно графика работы отделения на месяц. +7 (499) 154-64-41

МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ

З/п.: по договоренности, г. Москва, Российский Реабилитационный Центр «Детство» м. Домодедовская, Должностные обязанности: оценка психического состояния пациентов; проведение коррекционных занятий с пациентами. Требования: высшее психологическое образование со специализацией «клиническая психология»; повышение квалификации по арт-терапии, опыт работы от 1 до 3 лет. Условия: Работа в крупном реабилитационном центре. 36-часовая рабочая неделя. Полный рабочий день. Адрес: Московская область, Домодедовский район, п. Лукино. +7 495 727-18-07 доб. 165 +7 916 644-25-75

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

З/п.: по договоренности, г.Москва, Колледж информатики и программирования. Должностные обязанности: 1. Осуществлять профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия студентов колледжа в процессе обучения и воспитания. 2. Оказывать помощь студентам, родителям (лицам, их заменяющим), педагогическому коллективу в решении конкретных проблем. Требования: Высшее образование. Опыт работы в сфере образования или аналогичной должности; Грамотная устная и письменная речь; Уверенное пользование ПК. Условия: Оформление по ТК РФ. 36-часовая рабочая неделя (пн.-пт.). Ежегодный отпуск - 56 календарных дней. Полный рабочий день. На территории работодателя. Адрес: Москва, Кронштадтский б-р, д. 37Б +7 495 454-11-81 Кузьмина Екатерина Владимировна

**МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ /
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ**

З/п.: от 65 000 руб., Туберкулезная больница им. А. Е. Рабухина Департамента здравоохранения г. Москвы. Должностные обязанности: проводить работу, направленную на восстановление психического здоровья и коррекцию отклонений в развитии личности больных, а также выявлять условия, препятствующие или затрудняющие гармоничное развитие личности больного; осуществлять работу по психопрофилактике, психокоррекции, психологическому консультированию больных, вследствие чего оказывает помощь больным и их родственникам в решении личностных, профессиональных и бытовых психологических проблем; проводить психодиагностические исследования и длительные диагностические наблюдения за больными, уделяя особое внимание лицам, имеющим факторы риска психических расстройств; проводить работу по обучению медицинского персонала вопросам медицинской, социальной психологии и деонтологии; оценка по состоянию здоровья больного эффективности проводимых психологических, лечебных и профилактических мероприятий; проводить санитарно-просветительную работу среди больных и их родственников по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни; присутствие на консультациях академика РАМН. Требования: высшее образование по специальности клиническая психология (строго обязательно); опыт работы клиническим психологом; пользователь ПК

(Microsoft Word). Личные качества: высокая самоорганизация, ответственность, стрессоустойчивость, желание развиваться в профессии и помогать людям в трудных жизненных ситуациях. Условия: официальное трудоустройство; график 5/2 с 8:00 до 14:00; отпуск 63 дня (28 дней + дополнительный 35 дней). Полный рабочий день. +7 903 762-58-14 Косминский Андрей Геннадьевич.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

З/п.: от 42 000 руб., г.Москва, Московский издательско-полиграфический колледж имени И. Федорова. Должностные обязанности: Осуществлять профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия студентов в процессе воспитания и обучения. Содействовать охране прав личности в соответствии с Конвенцией по охране прав ребенка. Способствовать гармонизации социальной сферы колледжа и осуществлять мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации. Определять факторы, препятствующие развитию личности студентов, и принимать меры по оказанию различного вида психологической помощи. Проводить психологическую диагностику различного профиля и предназначения. Составлять психолого-педагогические заключения по материалам исследовательских работ с целью ориентации преподавательского коллектива, а также родителей в проблемах личностного и социального развития студентов. Вести документацию по установленной форме и использовать ее по назначению. Способствовать развитию готовности к ориентации в различных ситуациях жизненного и профессионального самоопределения. Осуществлять психологическую поддержку студентов и содействовать их развитию и поиску. Определять степень отклонений в развитии студента, а также различного вида нарушений социального развития и проводить психологопедагогическую коррекцию. Формировать психологическую культуру студентов, педагогических работников и родителей. Консультировать работников по вопросам развития колледжа, практического применения психологии, ориентированной на повышение социально-психологической компетентности студентов, педагогических работников, родителей. Требования: Опыт работы в системе СПО обязателен! Наличие высшего профильного образования, справки об отсутствии судимости и медицинской книжки строго обязательно!!! Условия: Работа с 8.30 до 16.00 Отпуск 56 дней. Полный рабочий день. Адрес: Москва, Ярославское шоссе, д. 5 +7 499 188-05-13 Елена Георгиевна.

Людям легко со мной – и вот почему (и мне с ними, кстати, тоже).

Я вижу в людях хорошее и говорю им об этом. Это легко – люди прекрасны.

В людях, таких разных, много красивого – например, душа. Лицо, глаза. Руки человека прекрасны. Нос, спина. Голос, шея, смех. Характер у человека бывает прекрасным или отдельные его поступки, решения.

Если человек в делах усерден и ответственен, я хвалю его за дело – говорю: «Ты молодец». Если талантлив – «Ты так талантлив!». Если человек нравится и приятен мне, я это ему так и говорю.

Правду вообще говорить легко и радостно. Никаких особенных навыков или труда для этого не требуется.

Врать не нужно – если еще и с умыслом. Тогда это лезть, даже корысть. Каким бы ни был человек, честную похвалу он сможет распознать и оценить (не всегда проявит это, но в душе оценит).

Хулиган, отличник, дворник, продавщица, учительница, родители, взрослые друзья моих родителей – всем с самого детства от меня доставалось доброе слово (оно и кошке приятно).

Марату Хусаинову (одноклассник и хулиган) я говорила: «Смелый».

Александру Николаевичу (усы, гитара, белая рубашка): вы – мой эталон мужчины (нет, конечно, таких слов я не говорила, стеснялась, но не сводила глаз, а внимательные глаза – это почти похвала, только молчаливая).

Мой знакомый Вовка говорит, что у нас ощущается острый дефицит похвалы (и тепла). Мне кажется, определение очень точное.

В Европе и в Штатах люди хвалят (и принимают похвалу) легче, свободнее. Кто-то скажет, что они делают это неис-

ДЕФИЦИТ ПОХВАЛЫ



кренне. Но вот на улице в Берлине мне говорит женщина:

– Очень красивое пальто! – смотрит и причмокивает от удовольствия почти. Обошла меня кругом и ушла. Ничего мне не продала, не увидимся мы с ней никогда. Но ей понравилось пальто – и она об этом сказала, подбросила похвалу в воздух, я поймала, иду, несу теперь, смотрю – мальчик лет девяти стоит у магазина с собакой. С очень крутым эрдельтерьером, шерсть кра-

сивая и такое волевое выражение морды.

Я сказала мальчику:

– Какой у тебя крутой пес!

Бросила в воздух и иду, – и мальчик стоит похваленный (порядок). Хотя даже не сам, а пес похвален (как и не я сама – пальто), но все же – хорошо.

А что про плохое? Так с критикой у нас передоз – каждый эксперт по всем вопросам, все знает и других ежедневно учит (вот и я только что вас), как жить. Но

похвала – редкий товар, дефицитный – не знаю, почему. Многие очень экономно его расходуют – то ли боятся истратить (будто конечен запас), то ли обесценить не хотят (набивают, то есть, цену).

– Неудивительно! Могли бы сделать и лучше, – говорит человек. Особенно легко он это говорит, если сам никак не причастен к сделанному и никогда ничего похожего не делал сам.

– Неплохо, – говорит некто комплимент, экономия на «хорошо» или не считая хорошим.

Или вот Юлия Львовна (передаю привет) мне отвечает в беседе об этом на днях:

– Думаешь, им жадно? А что если это не так? Если им не жадно. Просто у них – нет.

И я представила себе человека, которому не давали похвалу.

У человека в сердце на месте для похвалы – дыра.

Я испугалась – значит, сколько этих людей еще нужно хвалить мне или их друзьям, или другим родным, или другим чужим посторонним! Тетенке на улице сколько раз нужно отдать похвалу, чтобы наполнить пустоту в месте для похвалы?

Но осеклась: высокомерно думать, что можешь заделать дыру – нельзя, не выйдет. Дыра эта – не твоя, а его, и чтобы накопилось, ему нужно производить самому.

Нужно похвала – похвали.

Нужно тепло – согрей.

Нужна поддержка – поддержи.

Я не знаю, как это работает, но оно производится так – честное слово.

Ах, вот оно что, как же я это с детства не поняла – подбросила в воздух и иду похваленная сама. Вот так фокус!

Радмила ХАКОВА

У знаков зодиака
Незыблемый черед.
И ныне нам Собака
Пролает Новый год!
Откроем шире двери –
Пусть на дворе мороз:
Ведь нет вернее зверя,
Чем наш домашний пес.
За стол посадим гостя,
От сердца скажем тост,
И сахарные кости
Оценит званный гость.
Когда тоска какая
Нас доведет до слез,
Он преданно залает
И в шутку, и всерьез.
Беда, как коршун вьется –

НОВЫЙ ГОД СОБАКИ

Друг рядом, не вопрос –
Пусть в руки нам уткнется
Его холодный нос.
Хоть все на свете клином –
И в профиль, и анфас –
Доверчивая псина
И здесь не бросит нас.
Нам грусть-печаль знакома.
Сегодня, как и встарь,
Сочувствие другому –
Неоценимый дар.
Когда ты другу нужен,
Спеши ладонь подать:
Пример собачьей дружбы

Не стоит забывать.
Друзья, давайте верить,
Что проходящий год
Клыки не будет щерить
И хвостиком вильнет!
Пусть чудом озарится
Волшебная пора,
И в замок превратится
Собачья конура.
И станут ярче будни,
Где радость и успех.
Пусть год Собаки будет
Приветливым для всех!
Здоровья, крепких нервов,



Опору в трудный час.
Сочувствие и верность
Да не оставят нас!
Улыбчивые лица,
Лучистые глаза.
Шампанское искрится,
К столу, к столу, друзья!
.....

Во рту наутро сухо.
Ведь все же Новый год...
Пусть преданная сука
В лицо тебя лизнет.

**Вячеслав ОРЛОВ.
Вязьма.**

ЧТО НАС ЖДЕТ В ГОД СОБАКИ?



Как говорит традиционный китайский календарь, год Собаки начнется 16 февраля – а значит, символ года Собака останется с нами до 5 февраля следующего 2019 года. Что полезно знать о ее характере?

2018: Какая пришла собака?

Китайская астрология пользуется лунным календарем, считая началом Нового года второе новолуние, которое наступает после дня зимнего солнцестояния (самый короткий день в году – 21 декабря). В этом древнем календаре 12 животных-символов, сменяя друг друга, образуют циклы по 12 лет. В свою очередь, на них параллельно наклады-

ваются еще два цикла – пяти основных элементов, или стихий (Металл, Дерево, Вода, Огонь, Земля) и двух видов космической энергии (Инь или Ян).

Наступающий новый год Собаки – одиннадцатый в китайском двенадцатилетнем цикле. На этот раз он несет в себе энергию Ян, а также энергию Земли, которая традиционно ассоциируется с желтым цветом. Таким образом, Желтая Земляная Собака – по сути, это лишь словесная расшифровка образных представлений китайских астрологов.

Когда родились Собаки?

Люди, родившиеся в 2018, 2006, 1994, 1982, 1970, 1958 и т.д. годах, обладают чертами личности, которые приписывают их покровительнице Собаке: она честна и старательна в любом деле, бескорыстна в общении и предана друзьям, обладает открытым веселым характером и всегда рада новым приключениям. Схожий с ней по психологическому типу знак Зодиака – это Весы, а наилучшая совместимость возможна со знаками Тигра или Лошади.

Среди родившихся в год Собаки немало знаменитостей: Кейт Миддлтон и принц Уильям, Клаудиа Шифер и Дакота Фаннинг, Андреа Бочелли и Дэвид Боуи,

а также князь Монако Альбер I. А еще Джейн Биркин, Ума Турман, Мэтт Дэймон, Кирстен Данст, Наоми Кэмпбелл, Шерон Стоун, Мадонна, Софи Лорен, Сильвестр Сталлоне, Бриджит Бардо, Элвис Пресли, Фредди Меркьюри и Майкл Джексон.

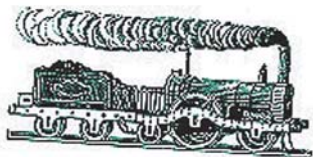
Считается, что оптимальное применение своим талантам Собака может найти в таких областях, как медицина, адвокатура, благотворительность, духовная или общественная деятельность, преподавание, научные исследования.

Что благоприятно в год Желтой собаки?

Чтобы компенсировать очевидный избыток энергии Земли (считается, что Собака сама по себе обладает силой этой стихии, а в год Желтой Земляной Собаки – вдвойне), хорошо оформлять интерьер, а также носить одежду в тонах, символизирующих другие природные элементы: зеленый (Дерево); синий и черный (Вода). Образно этот совет можно объяснить так: деревья растут и возвышаются над землей – а значит, зеленый цвет в этом году принесет удачу тем, кто стремится к духовному и материальному росту. Вода, в свою очередь, питает землю, делая ее плодородной, поэтому вибрации синего и черного цветов помогут достичь успеха там, где он особенно необходим.

Год Собаки – 2018-й – это период, в целом благоприятный для изменений в образе жизни. Нам будет легче отказаться от каких-то старых привычек и завести полезные новые, сменить место жительства или начать амбициозные профессиональные проекты. На работе Собака-перфекционист потребует от нас проявить серьезный подход к деталям, значительные организационные умения и эффективность в выполнении административных задач. Но также не забывайте делиться своими успехами, больше общаться и, по возможности, поддерживать окружающих вас людей. Конечно, не стоит дружить с кем попало, но общий принцип таков: чем щедрее вы отдаете, тем больше к вам возвращается. Если мы постараемся и все сделаем правильно, нас ожидает очень стабильный, плодотворный год.

Тема семьи и взаимоотношений также будет очень важна в наступающем году. С теми, кто пока еще не встретил свою пару, общительная Собака поделится своим феноменальным чутьем: нам будет проще найти «своего» человека и распознать «чужого». Однако в течение грядущих двенадцати месяцев многим придется пережить и периоды одиночества: эти моменты не продлятся долго, а при правильном к ним отношении даже могут вдохновить на творчество.



КОПИЛКА ЗАБЫТЫХ СЛОВ

«Жалобы на слуг, которые мы слышим ежедневно, так же справедливы, как жалобы слуг на господ, и это не потому, чтоб те и другие сделались хуже, а потому, что их отношение больше и больше приходит в сознание. Оно удручительно для слуги и развращает барина.

Мы так привыкли к нашему аристократическому отношению к прислуге, что во все его не замечаем. Сколько есть на свете барышень, добрых и чувствительных, готовых плакать о зябнущем щенке, отдать нищему последние деньги, готовых ехать в трескучий мороз на лотерею в пользу разоренных в Сирии, на концерт, дающийся для погорелых в Абиссинии, и которые, прося маменьку еще остаться на кадрили, ни разу не подумали о том, как малютка форейтор мерзнет на ночном морозе, сидя верхом с застывающей кровью в жилах...

Один русский министр в 1850 году с своей семьей сидел на пароходе в карете, чтоб не быть в прикосновении с пассажирами из обыкновенных смертных. Можете ли вы себе представить что-нибудь смешнее, как сидеть в



отложенной карете... да еще на море...

Надменность наших сановников происходит вовсе не из аристократизма... Аристократ – лицо, а наши – верные слуги престола – вовсе не имеют личности; они похожи на павловские медали с надписью: «Не нам, не нам, а имени твоему»... К этому ве-

дет целое воспитание: солдат думает, что его только потому нельзя бить палками, что у него аннинский крест... обиженный чиновник указывает на Станислава или Владимира – «не собой, не собой... а чином своим!».

А.И. Герцен
«Былое и думы»

Может быть, все-таки
мне повезло,
если я видел время
запутанное,
время запуганное,
время беспутное,
которое то мчалось,
то шло.
А люди шагали за ним
по пятам.

Поэтому я его хаять
не буду...

Все мы –
гарнир к основному
блюда,
которое жарится где-то
Там.

Роберт
РОЖДЕСТВЕНСКИЙ

ПОДПИСКА НА I ПОЛУГОДИЕ 2018 ГОДА

Во всех регионах России идет подписка на «Психологическую газету: Мы и Мир».

Сведения о нашей газете вы найдете в «КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ». Подписной индекс нашей газеты - 24638.

На сайте МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО АГЕНТСТВА ПОДПИСК (МАП) <http://vipishi.ru/> можно выписать газету не выходя из дома.

Вы также можете воспользоваться каталогом агентства «РОСПЕЧАТЬ» (трехцветный каталог). Наш индекс в каталоге - 32842.

На электронную версию газеты (в PDF) можно подписаться на сайте издания www.gazetamim.ru

«Психологическая газета: Мы и Мир» ждет новых встреч с вами!

Известно, что наш жизненный тонус, способность действовать и трезво мыслить – все держится на уровне свободной энергии.

Как повлиять на этот уровень?

Классический ответ специалистов: поможет вода, правильное дыхание, правильное питание и регулярные физические нагрузки.

От нас требуется правильно практиковать (больше пить, качественно питаться, глубоко дышать и заниматься спортом), тогда тело «прозреет», и мы получим мощнейший прилив внутренней силы и желание свернуть горы.

Так вот, я ответственно заявляю, что практик н-е-д-о-с-т-а-т-о-ч-н-о. Это важная часть жизни, чтобы почувствовать себя лучше и запустить процесс перемен. Это шаг к более здоровому образу жизни, но ключ к источнику внутренней силы и драйва находится в другом.

В человеке скрыт колоссальный резерв внутренней мощи, но многие из нас никогда к нему даже не прикасаются.

Есть люди, которые светятся. К ним тянешься. А есть другие – в меру здоровые, хорошо выглядящие, но при этом абсолютно «деревянные» внутри. Ни мощи, ни силы, ни света, ни подъема от такого человека не исходит.

ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ ДЛЯ ПЕРЕМЕН?



С любопытством и удовольствием я наблюдала как за практикующими (их занятия – спорт, вегетарианство, ничегонеделание на островах) и творцами (чья жизнь – бизнес-проекты, творчество, преподавание и т.п.), так и за самой собой в разные периоды жизни. И знаете, мне хочется прокричать тот вывод, к которому я пришла, чтобы вы наверняка его услышали: сила дается на Дело!

Пока вам не на что тратить силу – вы ее не обретете.

Мне даже кажется, что это защитная функция организма.

Куда вы будете прикладывать сильный заряд?

На самосожжение от собственных сомнений?

Силе (или более высокому уровню энергетики) нужен

прикладной выход.

Чем больше масштаб видения себя и своего вклада в мир, тем больше энергии.

Суть не столько в практиках (которые очень хороши, но, повторюсь, недостаточны), сколько в направленном использовании полученной энергии.

Давайте на чистоту, зачем вам сила, тонус, энергия, драйв, энтузиазм?

Есть хорошая аналогия от индийских мудрецов: человек стоит перед жизнью, как перед безграничным океаном, но в руках у него только чайная ложка.

Энергии масса, да вот только запросы у нас смехотворны. Сколько смогли, столько и унесли.

Еще раз задайте себе этот

вопрос. Зачем вам силы? Куда вы будете их прикладывать? Как расходовать?

Наши цели определяют наши силы, хотим мы этого или нет.

Если вы желаете чувствовать себя бодрым и энергичным и для этого начинаете заниматься специальными практиками, но при этом толком не знаете, зачем вам все это – то и сил у вас будет ровно на то, чтобы заниматься этими практиками. Тоже неплохо.

Но слово «мощь» и «драйв» – из другой оперы. Я пишу это именно для тех, кто может почувствовать тонкую грань.

Если заниматься повышением энергии ради повышения энергии – она будет держаться на среднем уровне, достаточном для поддержания текущей жизнедеятельности (включая эти занятия).

Прорывные силы, энтузиазм и жажда жизни появляются в тот момент, когда человек обретает свою цель и начинает к ней двигаться.

Иными словами, когда вы принимаете твердое решение свернуть горы, вы вдруг обнаруживаете, что способны сделать это.

Но речь идет не о пустых мечтаниях, рассуждениях, которые в эпоху интернета уже расплозились по сетям как

вирус: прочитал статью, загорелся и забыл в считанные минуты, а именно – о серьезном намерении, плане действий и осознанном движении, включая терпение пройти этот путь до конца.

Давайте скажем прямо: когда в жизни «все хорошо, но ничего хорошего», запустить этот процесс крайне сложно. Из ада вырваться куда легче, если вдруг вы в него залетели, как бы абсурдно это ни прозвучало.

Необходимо очень серьезное намерение стать человеком, реализующим свой потенциал на полную мощь.

Отсутствие страха ставить большие цели.

Дерзость мечтать по-крупному, а главное, перестать экономить силы и не бояться отдаться процессу движения с головой.

И тогда есть шанс на практике узнать ответ на вопрос: «Кто я?»

Человек – это существо с безграничными возможностями и колоссальной силой, имеющий все необходимое для самовосстановления и самонаполнения, способное изменять любые обстоятельства и мастерски творить свой опыт, получая при этом огромное удовольствие и делясь им с окружающими.

Олеся НОВИКОВА



Подписной индекс 24638

Газета выходит при информационной и интеллектуальной поддержке Института психологии РАН, Комитета МГОО ветеранов Вооруженных Сил и Региональной общественной организации ветеранов журналистики.

Газета зарегистрирована в Управлении службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Центральному федеральному округу, регистрационный номер ПИ ФС1-01701 от 08.12.2004 г. **Цена договорная**

Учредитель газеты – РИА «Медиафорум».
Отпечатано в филиале ГУП МО «КТ» «Раменская типография», 140101, г. Раменское, Сафоновский проезд, д. 1
Главный редактор – **А.А. Жигарьков**.
Адрес для писем: 129366, Москва, ул. Ярославская, 13
E-mail: info@gazetamim.ru Тираж: 20000.
http://www.gazetamim.ru
т/ф: (495) 683-55-30 Подписано в печать 13.01.2018. Заказ №